

Toimijuus ikääntyneillä

- hyvinvointia lisäävänä tekijänä

Reetta-Kaisa Laurila

Pro gradu -tutkielma

2020

Lapin yliopisto

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Sosiaalityö

Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Työn nimi: Toimijuus ikääntyneillä – hyvinvointia lisäävänä tekijänä

Tekijä: Reetta-Kaisa Laurila

Koulutusohjelma/oppiaine: Sosiaalityö

Työn laji: Pro gradu -työ_X_ Sivulaudaturtyö__ Licensiaatintyö__

Sivumäärä: 89 sivua

Vuosi: 2020

Tiivistelmä:

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata mitä eri muotoja toimijuus saa ikääntyneiden itsensä kertomina. Lisäksi tutkimuksen lähtökohtana oli tuoda esiin toimijuuden ja hyvinvoinnin yhteyksiä ikääntyneen henkilön elämässä sekä vahvistaa gerontologisen sosiaalityön merkitystä yhteiskunnassa. Teoriaosuudessa tarkasteltiin ikääntymisen määritelmää aiempien tutkimusten kautta sekä määriteltiin toimijuus ja sosiaalinen toimintakyky tässä tutkimuksessa. Tutkimuksessa käytettiin teoreettisena viitekehystenä Jyrki Jyrkämän (2008) toimijuuden modaliteetti -hahmotelmaa, jonka pohjalta empiirinen osa rakennettiin kuvaamalla niitä tekijöitä, jotka edesauttavat ja toisaalta estävät ikääntyneen toimijuutta.

Tutkimuksen aineisto koostui Toimiva kotihoito Lappiin -hankkeen aikana toteutetuista haastatteluista, jotka on toteutettu 2017–2018. Vastaajat asuivat Lapin kuntien alueella ja olivat kotona asuvia 71–91 -vuotiaita ikääntyneitä. Tutkimuksen aineistona analysoitiin 16 haastattelua ja menetelmänä käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysia, jota täydennettiin ja tarkennettiin aineistosta nousevilla teemoilla.

Tutkimuksen perusteella voidaan nähdä ikääntyneiden toimijuuden lisäävän hyvinvointia. Ikääntyneillä toimijuus muodostuu yksilöllisenä kudelmana ollen sidoksissa omaan elämäntapaan, ja lisäksi sitä muovaa sosiaalisen verkoston kautta myös läheisten ihmisten elämänvaiheet tapahtumineen. Ikääntyneiden toimijuuteen vaikuttavat useat asiat. Toimijuutta edistävät hyvät sosiaaliset suhteet sekä mahdollisuudet omatoimiseen, itsenäiseen elämään. Oman kodin merkitys ikääntyneen toimijuuden tukemisessa on suuri. Vastaavasti ikääntyneiden toimijuutta rajoittavat sosiaalisten suhteiden puute tai ristiriitaisuudet niissä sekä erilaiset rakenteelliset tekijät, jotka voivat liittyä esimerkiksi lähiympäristöön, kotiin tai palvelujen saatavuuteen.

Ikääntyneiden määrän kasvaessa yhteiskunnassa joudutaan miettimään palvelujen rakenteita, niiden järjestämistä ja tuottamista. Tutkimus tuottaa tietoa näistä tekijöistä ja kiinnittää huomion asioihin, joita joudutaan arvioimaan suunniteltaessa ikääntyneille sopivia palveluja. Lisäksi tutkimuksen perusteella voidaan nähdä ympäristön huomioimisen tärkeys väestön ikärakenteen muuttuessa. Edelleen tutkimus korostaa gerontologisen sosiaalityön asemaa ikääntyneiden sosiaalisten tekijöiden tunnistamisessa ja niiden vahvistamisessa sekä ikääntyneiden hyvinvoinnin tukemisessa.

Avainsanat: Ikääntyneet, toimijuus, gerontologinen sosiaalityö

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Ikääntyminen erilaisten näkökulmien kautta	3
2.1 Ikääntyminen elämänkulun vaiheena	3
2.2 Myönteinen tapa tarkastella ikääntymistä	10
2.3 Teoreettisia selityksiä ikääntymisestä	12
2.4 Kodin merkitys ikääntyneen toimijuuden tukemisessa	18
2.5 Gerontologisen sosiaalityön merkitys	22
3 Toimijuus ilmentyy monella tasolla	28
3.1 Toimijuuden eri osatekijät	28
3.2 Toimijuus lisää hyvinvointia ikääntyneelläkin	33
3.3 Sosiaalinen toimintakyky	38
4 Tutkielman lähtökohdat	41
4.1 Tutkimustehtävän muotoutuminen	41
4.2 Aineiston kerääminen	42
5 Aineiston käsittelyn vaiheet	46
5.1 Aineiston pilkkominen ja analysointi	46
5.2 Tutkimuseettiset kysymykset ja tutkijan positio	49
5.3 Tutkimuksen luotettavuus	52
6 Tulkinnasta tuloksiin	55
6.1 Tulkinnan tekeminen toimijuuden modaleetteihin nojautuen	55
6.1.1 Kykenemistä kuvaavia ilmaisuja	56
6.1.2 Osaamista kuvaavia ilmaisuja	58
6.1.3 Haluamista kuvaavia ilmaisuja	60
6.1.4 Täytymistä kuvaavia ilmaisuja	63
6.1.5 Voimista kuvaavia ilmaisuja	67
6.1.6 Tuntemista kuvaavia ilmaisuja	70
6.2 Toimijuuden rakentuminen kudelmana	76
7 Johtopäätökset	81
Lähteet	90

1 Johdanto

Tutkielmassani tarkastelen kotona asuvien ikääntyneiden hyvinvointia toimijuuden näkökulmasta. Kuten muidenkin ikäryhmien, myös ikääntyneiden hyvinvointiin vaikuttavat monet tekijät. Keväällä 2019 mediassa (Yle 2019) nousi kohu ikääntyneiden hyvinvointia vähentävistä tekijöistä heille suunnatuissa asumis- ja hoivapalveluissa. Uutiset nostivat esiin erilaisia epäkohtia, jotka liittyivät henkilöstön määrään ja palvelujen laatuun. Useat ikääntyneet ja heidän läheisensä kokevat jopa pelkoa tulevaisuudesta ja huolta siitä, kuka heitä hoivaa, ovatko resurssit riittäviä ja minkälaisia palveluja heidän on mahdollista saada. Kuka määrittää palvelujen tarpeen, missä tilanteessa palvelutarve arvioidaan ja onko palvelutarpeen arviointi kaikkien saatavilla? Toisaalta on ollut esillä myös yksin asuvien ikääntyneiden tilanne ja heidän mahdollisuutensa osallistua oman hoivan suunnitteluun. Myös ikääntyneiden toimijuus liittyy olennaisesti hyvinvointiin siten, että mahdollisuus toimijuuteen lisää hyvinvointia ja päinvastoin.

Ikääntyneisiin liittyvä teema on hyvin ajankohtainen: Ikääntyneiden määrä kasvaa koko ajan suhteessa muuhun väestöön. Tilastokeskuksen laatiman selvityksen mukaan vuoden 2018 lopussa ikääntyneiden osuus oli 20 % koko väestöstä ja ennusteen mukaan 2030 ikääntyneiden osuus ylittää 26 % väestöstä. Vastaavasti alle 15 -vuotiaiden osuus laskee tuolloin alle 13,5 %:iin. (SVT 2018.) Muutos väestön ikärakenteessa vaikuttaa koko yhteiskunnassa. Ikääntyneille täytyy löytyä sopivia asumismuotoja, jotka täyttävät turvallisen ja terveellisen asumisen kriteerit. Ikääntymisen myötä lisääntyvät myös sosiaalisen toimintakyvyn ja elämänlaatuun liittyvät haasteet. Näiden kysymysten määrä kasvaa tulevaisuudessa. (Rossi & Valokivi 2018). Ajankohtaisuuden lisäksi aihe kiinnostaa itseäni työkokemukseni ja henkilökohtaisen kokemukseni kautta. Työssäni vapaaehtoistoiminnan koordinaattorina olen saanut tutustua erilaisiin elämäntarinoihin ja elämänkulun vaiheisiin ikääntyneiden kertomina. Ikääntyneet ja heidän läheisensä tuovat usein esiin ikääntyneiden kokeman yksinäisyyden ja yksinjäämisen; yhteiskunta ei huolehdi riittävällä tavalla heistä. Ikääntyneet jäävät siten marginaaliin ja heidän elämäntilanteiden esiin tuominen on tärkeää, mikä on yksi tutkielmani tavoite. Rakenteellisen sosiaalityön tehtävänä on pyrkiä muuttamaan niitä yhteiskunnan

rakenteita, jotka aiheuttavat eriarvoisuutta tai syrjintää (Mullaly, 2007). Edelleen tiedon tuottaminen ja esiin nostaminen on mahdollista rakenteellisen sosiaalityön keinoin.

Lisäksi ikääntyneiden eriarvoisuus on todellisuutta myös meillä Suomessa. Toiset kokevat elävänsä parasta aikaa samalla kun toiset ovat kohdanneet elämänsä aikana suuria menetyksiä, kuten työttömyyttä, sairautta ja taloudellista huono-osaisuutta. Myös ikääntyvien mielenterveyteen liittyvien ongelmien tunnistamiseen tulisi kiinnittää huomiota entistä enemmän. (Noppari & Leinonen 2005, 88.)

Tutkielmani aineistossa mukana olevat edustavat ikääntyneitä kotona asuvia. Siitä ei voida tehdä yleistystä esimerkiksi edustamaan yleisesti 71–91 -vuotiaita. Aineiston määrä on pieni, joten se ei pysty tuottamaan tietoa edes yhden alueen asukkaista. Sen sijaan aineiston kautta saatava tieto kuvastaa ilmiötä ja on sinällään arvokasta tietoa yhteiskuntamme tilanteesta. Lisäksi tutkimuksen tavoite voi Suvi Ronkaisen ym. (2011, 117) mukaan olla se, että annetaan ääni heille, jotka eivät aina ole mahdollisia saamaan sitä kuuluviin yhteiskunnassa. Tuolloin aineiston määrää tärkeämpää on se, että tutkija perehtyy tutkittavien tilanteeseen ja varaa heille aikaa tuoda näkökulmia esiin. Tutkielmani tavoite on haastattelujen ja niiden analysoinnin kautta muodostaa käsitys kotona asuvien ikääntyneiden elämäntilanteesta: kuvata heidän kokemuksiaan kotona asumisesta ja toimijuudesta. Edelleen tutkielmani tavoitteena on pitää esillä tärkeää keskustelua jaettavissa olevista resursseista; miten niitä jaetaan ja mihin niitä kohdennetaan.

2 Ikääntyminen erilaisten näkökulmien kautta

2.1 Ikääntyminen elämänkulun vaiheena

Yleisen käsityksen mukaan ajatellaan, että ikääntyminen ja sen muutokset tulevat esiin keski-iässä, mutta todellisuudessa muutoksia esimerkiksi solutasolla tulee jo paljon aiemmin, jopa heti 20 ikävuoden jälkeen. Ikääntymiseen liittyvä prosessi jatkuu koko elämän ja sitä on tutkittu paljon, mutta vieläkin tiede ei ole pystynyt täysin selvittämään sen syitä ja sen tuomia muutoksia soluissa. (Hunt 2005, 184; Koskinen 1998, 41.) Lisäksi on hyvä huomioida, että käsitykset ikääntymisestä ja vanhuudesta ovat sidoksissa kulttuurisiin ja rakenteellisiin ilmentymiin (Koskinen ym. 1998, 85). Ikääntymiseen liittyvät näkökulmat, jotka otan avuksi tutkielmaani, liittyvät elämäntutkimukseen ja sen etenemiseen. Ikääntyminen ja vanheneminen tarkoittavat tutkielmassani samaa asiaa.

Ikääntyminen on aina yksilöllinen prosessi, jossa tapahtuu muutoksia biologisella, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla. Aiemmin vanhenemista on tarkasteltu paljon sairauksien kautta, mutta nykyään on vahvistunut ymmärrys siitä, että sairaudet eivät aina liity ikääntymiseen. Elämäntutkimuksen näkökulma nostaa esiin ikääntymisen kehityksenä ja kasvuna. Kokemukseen vanhuudesta voidaan vaikuttaa elämäntavoilla, koulutuksella, sairauksien varhaisella diagnosoinnilla sekä myönteisellä asenteella. (Koskinen ym. 1988, 35–36.)

Fyysinen vanheneminen kuvastaa elimistön biologisia muutoksia. Näiden muutosten tarkkaa alkamisajankohtaa on vaikea kuvata, ja yksilöiden välillä on suuria eroja myös siinä, kuinka vanheneminen etenee. (Koskinen ym. 1998, 40–41.)

Psyykinen vanheneminen käsittää muutokset ajattelemisessa, muistamisessa, oppimisessa ja havainnoimisessa. Ikääntymisen yhteys näiden toimintojen heikkenemiseen ei ole niin suurta kuin aiemmin on kuvattu, mutta fyysisillä ja psyykkisillä toiminnoilla on yhteys toisiinsa siten, että fyysinen sairaus voi aiheuttaa psyykkisen voimien alenemista ja päinvastoin (Koskinen ym. 1998, 48).

Muutokset, joita koetaan suhteessa ympäristöön, kuvataan sosiaalisina muutoksina. Ikääntyneellä nämä näkyvät muutoksina erilaisissa jäsenyyksissä sekä mahdollisen työelämän taakse jäämisessä. Sosiaalisia muutoksia voi tulla myös perheen sisäisissä suhteissa ja suhteessa harrastuneisuuteen. Lisäksi ikääntyminen tuo usein muutoksia myös talouteen sekä yhteiskunnan jäsenyyteen. (Koskinen ym., 1998, 63.) Elämänmuutokset voivat herättää turvattomuuden ja avuttomuuden tunteita. Erityisesti ikääntymiseen liittyy huolta ja pelkoa tulevaisuudesta, mutta toisaalta on todettu, että nämä tunteet ovat merkittävimpiä ennen ikääntymisen elämänvaihetta ja vähenevät myöhemmin ikääntymisen myötä (Niemelä 2007, 167).

Ikääntyneiden määrän jatkuvasti kasvaessa ikääntyneisiin liittyviä teemoja tulee pitää esillä. Erilaiset toimintakykyyn ja terveyteen sekä elinympäristön kehitykseen liittyvät tutkimukset ovat tärkeitä. Ikääntyneiden terveys ja toimintakyky ovat parantuneet sekä pitkäaikaissairauksien määrä on laskenut viimeisten vuosikymmenien aikana (Sainio ym. 2013, 63). Huolimatta siitä, että ikääntynyt väestö on keskimäärin paremmassa kunnossa kuin aiemmin, tarve erilaisille palvelujärjestelmille kasvaa. Avun tarvitsijoita on enemmän ja heidän tarpeensa ovat yksilöllisiä. Myös sosiaalityö tulee kohtaamaan asiakasmäärien nousun, mikä tulee huomioida etenkin ikääntyneiden parissa tehtävässä sosiaalityössä (Seppänen 2006, 64; Ylinen & Rissanen 2007, 33–34).

Taulukko 1. Suomen väestö ikäryhmittäin. (SVT 2018.)

1970	4 598 336	1 118 550	3 052 298	427 488	24,3	66,4	9,3
1980	4 787 778	965 209	3 245 187	577 382	20,2	67,8	12,1
1990	4 998 478	964 203	3 361 310	672 965	19,3	67,2	13,5
2000	5 181 115	936 333	3 467 584	777 198	18,1	66,9	15,0
2010	5 375 276	887 677	3 546 558	941 041	16,5	66,0	17,5
2020	5 543 221	866 686	3 418 618	1 257 917	15,6	61,7	22,7
2030	5 611 987	759 847	3 386 705	1 465 435	13,5	60,3	26,1

Taulukosta Suomen väestö ikäryhmittäin on nähtävissä ikääntyneiden määrän kehittyminen vuodesta 1970 lähtien ja sen ennustettu kasvu vuoteen 2030 mennessä.

Ikääntyneiden osuus on noussut 9,3 %:sta 22,7 %:iin ja tulee kasvamaan vielä siten, että 2030 heidän osuutensa koko väestöstä on yli 26 %. Jo tämä tarkastelu osoittaa ikääntyneisiin liittyvän tutkimuksen ajankohtaisuuden. Uudenlaiset haasteet ovat väistämättä edessä, kun samanaikaisesti nuorempien sukupolvien osuus pienenee. (SVT 2018.)

Lainsäätäjä on halunnut vahvistaa myös ikääntyneiden oikeudellista asemaa. Heinäkuussa 2013 tuli voimaan laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvluista (980/2012), jota kutsutaan myös vanhuspalvelulaiksi. Laissa on selkeä yhteys perusoikeuksiin ja sen keskeinen tehtävä onkin turvata perusoikeuksien toteutuminen. Lisäksi se pyrkii tukemaan iäkkäiden hyvinvointia ja parantaa mahdollisuuksia osallistua päätösten valmisteluun ja palvelujen kehittämiseen kotikunnassa. Laki myös huomioi Euroopan neuvoston sosiaalisen peruskirjan 23 artiklan, joka määrittää ikääntyneen oikeutta pysyä yhteiskunnan täysivaltaisena jäsenenä. (Mäki-Petäjä-Leinonen 2013, 21.) Erityislakiin turvautuminen osoittaa mielestäni, että ikääntyneet ovat olleet huonommassa asemassa muihin kansalaisiin verrattuna. Vanhustenhuollon kehittyminen kunnalliskotien hoidokeista palveluiden käyttäjiksi on kestänyt monta vuosikymmentä ja siihen on tarvittu tahtoa yhteiskunnallisella päättäjien tasolla (Rauhala 1996, 124–130; Juhila 2006, 20–24). Nykyisen kehityksen mukaisesti ikääntyneiden määrä kasvaa merkittävästi, joten ikääntyneiden saama kohtelu yhteiskunnassa koskettaa yhä useampaa nuorta ja keski-ikäistä – olemmehan kaikki jonkun lapsia ja lapsenlapsia.

Ikääntyneitä on määritelty myös gerontologisilla käsitteillä kolmas ja neljäs ikä, jotka voidaan nähdä varhais- ja myöhäisvanhuuksina. Kolmas ikä korostaa vielä fyysisiä mahdollisuuksia, aktiivisuutta ja kuluttamista. Neljänteen ikään katsotaan kuuluvan yli 80-vuotta täyttäneet, mutta myös ne ikääntyneet, joilla sairauksien riski on kasvanut, avuntarve lisääntynyt ja toimintakyky heikentynyt. Myös siirtyminen kotoa ympärivuorokautiseen palveluyksikköön voidaan katsoa siirtymänä neljänteen ikään. Toisaalta käsitykset kolmannelta ja neljännestä iästä ovat sosiokulttuurisesti tuotettuja; kun ikääntynyt ei enää selviä itsenäisesti odotusten mukaisesti, hänen toimintakykynsä lasku määrittää hänet riittävän vanhaksi siirtymään neljänteen ikään. (Pirhonen ym., 2019, 105–106; Tiikkainen 2006, 97.) Ikääntyneellä voi olla erilainen käsitys omasta toimintakyvystään kuin hänen läheisillään. Vastoin läheistensä näkemystä hän joko

haluaa siirtyä palveluja tarjoavaan asumismuotoon tai kokee pärjäävänsä itsenäisessä asumisessa. Erityinen huoli liittyy vanhimpiin ikäluokkiin, joiden oletetaan pystyvän toimimaan samoin kuin nuorempien; he elävät yhteiskunnassa, joka korostaa avopalveluita ja sähköisiä palveluja. Saavatko he riittävän tuen niiden käyttämiseen?

Yleinen käsitys elämänkulusta kuvaa sitä jatkumona, jossa eri vaiheet tulevat peräkkäisinä: lapsuus, nuoruus, keski-ikäisyys ja vanhuus. Vaiheistamisen tarkoituksena on kuvata koettua elämän erilaisuutta sen eri vaiheiden aikana. Elämänkulun vaiheistaminen luo elämään ennustettavuutta, mutta sitä on myös hyvä tarkastella kriittisesti, jotta välttyttäisiin liialta yksinkertaistamiselta ja oletukselta siitä, minkälaisina eri vaiheet tulevat kulloinkin esiin. Elämänkulkujen osittaiset päällekkäisyydet ja monimutkaisuudet vaikeuttavat usein niiden luokittelua tiettyyn kategoriaan. Elämänkulkuteorian mukaan ikääntyminen ja vanheneminen voidaan nähdä prosessina, joka jatkuu koko elämän ajan. (Marin 2001, 19–20.)

Ikääntyminen on aina jollain tavalla sidoksissa kyseisen yhteiskunnan jäsenyyteen ja sen historiaan sekä kulttuuriin. Lisäksi jokainen kokee ikääntymisen omassa lähiympäristössään ja sen sosiaalisissa verkostoissa. (Jyrkämä 2001, 276.) Tästä seuraa, että jokaisen kohdalla ikääntyminen on yksilöllistä ja elämänkulun vaiheet koetaan myös yksilöllisinä, vaikka lähtökohdat olisivatkin lähes samanlaiset; esimerkiksi sama sukupuoli, syntymävuosi ja paikkakunta.

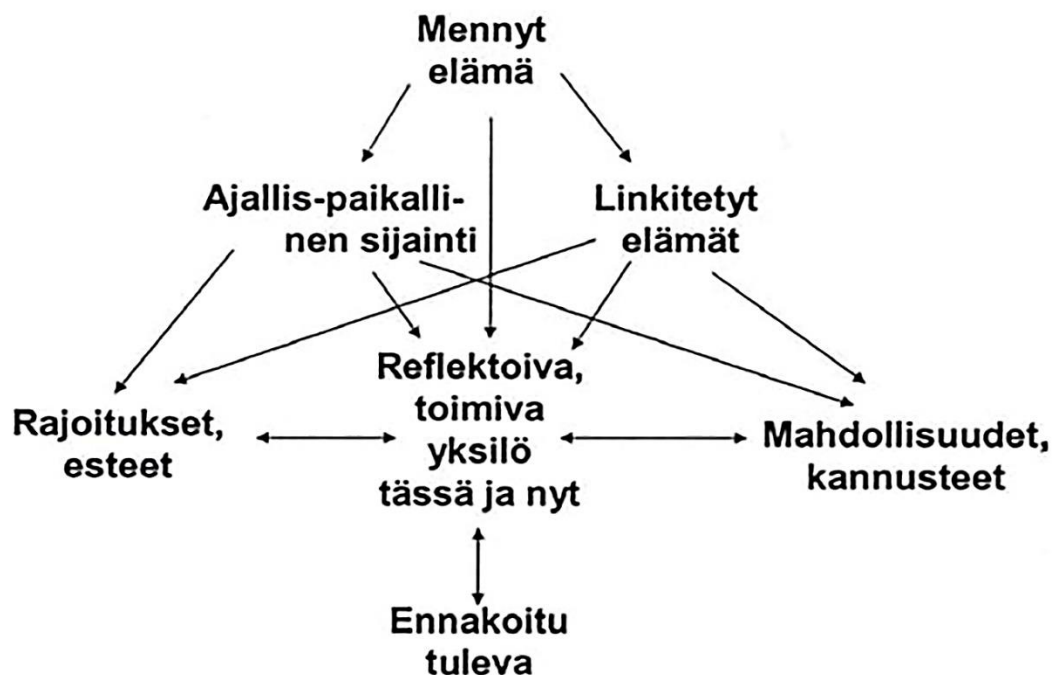
Kysyttäessä ikää halutaan usein selvittää kronologista ikää. Kronologinen ikä määrittää paljon myös yhteiskunnallisia oikeuksia ja velvollisuuksia. (Rantamaa 2001, 53–54; Jyrkämä 2001, 274.) Näin ollen jäsen voi olla yhden yhteiskunnan normien mukaisesti täysi-ikäinen esimerkiksi avioitumaan, mutta toinen yhteiskunta kieltää sen mahdollisuuden. Toisaalta myös yhteiskunnan sisällä voi olla erilaisia kulttuureja, joissa vanhempia ihmisiä kohdellaan erilaisina, vaikka he kronologiselta iältään olisivat saman ikäisiä. Esimerkiksi romanikulttuurissa 55-vuotiaalla on erilaisen asema kuin valtaväestön saman ikäisellä.

Sosiaalisella iällä voidaan määrittää sekä yksilön elämänvaiheita että yksilön tai ryhmän sosiaalista asemaa yhteiskunnassa ja sen eri alueilla. Sosiaalista vanhenemista tapahtuu eri tasoilla; sekä yksilön sisäisten tekijöiden että yhteiskunnan ja sen kulttuurien vaikutuksien ja merkityksien sekoittuessa toisiinsa. Myös jokaisella omanlaisena

näyttäytyvä sosiaalinen toimintaympäristö voi muuttua nopeasti. Sosiaalinen maailma on erilaisten tapahtumien ketju, johon liittyy osallistumista ja mukana olemista sekä pelkän tietoisuuden että fyysisen läsnäolon tavoilla. Joskus sosiaalinen vanheneminen voi näkyä esimerkiksi siten, että yksilö etsii oman paikkansa sosiaalisessa maailmassa uudella tavalla. (Jyrkämä 2001, 299–300.)

Ikääntyneiden sosiaalinen asema on muutoksessa. Yksilön lisäksi sitä määrittävät myös yhteiskunta sen kulttuureineen ja normeineen. Erityisesti alueilla, joissa väestörakenne on nuorta ja palvelut ovat suunnattu nuoremmalle väestölle, joudutaan pohtimaan jatkuvasti ikääntyneiden aseman merkitystä uudelleen. Suomessa näin on esimerkiksi etelän suurissa kaupungeissa. Ikääntyneiden aseman muutos on nopeaa myös kehittyvissä maissa.

Ikääntyneiden sosiaalista asemaa kuvaavat myös erilaiset hyvinvointipalvelut, joita yhteiskunnassa on tarjolla. Vaikka tässä suhteessa länsimaat ovat edellä muita maita, ikääntyneen väestön eriarvoistumista on havaittavissa länsimaiden väestön keskuudessa. Sosiaalisten verkostojen sisällä on muutoksia myös ikääntyneisiin liittyen; eliniän piteneminen haastaa nuorempia sukupolvia huolehtimaan vanhemmista. Samanaikaisesti perhesuhteet ovat muuttuneet monimutkaisemmiksi ja erilaiset perhevastuut joudutaan pohtimaan uudelleen. Tutkimustietoa näiden muutoksien vaikutuksista on vähän, mutta viitteitä on siitä, että julkisuuteen ei saada riittävää määrää tietoa ikääntymisen myönteisistä vaikutuksista eikä ikääntymiseen liittyvästä aktiivisuudesta uutena elämänvaiheena. Myös kulttuuriset tuotteet nostavat esiin liikaa ikääntymiseen liittyviä uhkakuvia sekä käsittelevät ikääntymistä kulutuksen elämänvaiheena ja vaiheena, jolloin haetaan erilaisia elämyksiä. (Jyrkämä 2001, 305–307.) Mikäli ikääntymistä käsiteltäisiin positiivisena elämänvaiheena, myös siihen mahdollisesti liittyvien uhkakuvien ja pelkojen käsittely helpottuisi. Samalla mielenterveyteen liittyvien haasteiden esiin nostaminen olisi helpompaa ja asioiden normalisointi auttaisi niiden käsittelyssä. Toisaalta on myös vältettävä liian positiivista asioiden kuvaamista, jotta todelliset ikääntymiseen liittyvät haasteet esimerkiksi asumisessa ja sen ympäristössä, eivät jäisi tunnistamatta. Lisäksi sosiaalinen ympäristö voi liiallisella aktiivisuuden ihannoimisella luoda tahattomia paineita joillekin ikääntyneille tilanteessa, jossa henkilö itse toivoo itselle omaa tilaa ja rauhaa.



Kuvio 1. Elämänkulku ja toimijuus (Jyrkämä 2008, 193).

Kuviossa 1 nähdään elämänkulun merkitys toimijuutta tarkasteltaessa. Siitä on nähtävissä, kuinka yksilö on keskeisenä toimijana omana itsenään kaikkine elämän osalualueineen. Toimijana hän valitsee eri vaihtoehtojen joukosta niitä valintoja erilaisten rajoitusten ja mahdollisuuksien välimaastossa. Reflektointiin vaikuttavat koko mennyt elämä sekä niiden ihmisten elämänvaiheet, joiden kanssa elämää on jaettu. Siihen vaikuttavat myös aika, paikka sekä tulevaisuus ja sen ennustettavuus.

Elämänkulullinen näkökulma toimijuutta määriteltäessä osoittaa elämäntilanteiden luomat mahdollisuudet, käytettävissä olevat erimuotoiset resurssit ja niiden rakentumiset sekä pakot, jotka rajoittavat valinnanmahdollisuuksia. Toimijuuden tarkasteleminen elämänkulun ja ikääntymisen kautta huomioi myös elämäntilanteiden ja elämäntavan merkitykset toimijuuden ja sen jatkuvuuden arvioinnille. Lisäksi kysymystä elämänkulun vaiheista toimijuudelle voidaan laajentaa vielä koskemaan elämänlaatua, hyvinvointia ja käsitystä hyvästä elämästä. Tällöin huomionsa saavat sekä yksilöstä lähtevät rajoitteet ja pakot että yhteiskunnan asettamat ja ohjaamat tekijät, jotka säätelevät yksilön tavoitteita ja ratkaisuja (Jyrkämä 2008, 193). Elämänkulullinen

näkökulma auttaa näkemään myös ikääntyneen subjektiivisena yksilönä, joka tekee valintoja muuttuvassa toimintaympäristössä itsekin jatkuvasti muuttuvana.

Stephen Hunt (2005, 10–12) sanoo ihmisen kohtaavan kaikkien elämän vaiheiden aikana erilaisia sosiaalisia ja psykologisia muutoksia. Eri vaiheiden rajat ja niiden kestot tulevat esiin yksilöllisinä ja lisäksi niihin vaikuttavat sosiaalinen ympäristö, joka vaihtelee luonnollisesti eri maissa ja kulttuureissa. Lisäksi elämän vaiheiden rajat voivat jonkin aikaa olla päällekkäiset tai limittäiset, kuten lapsuudessa ja nuoruudessa. Kuitenkin elämänkulku koetaan siten yksisuuntaisena, ettei esimerkiksi aikuisuudesta voi siirtyä takaisin nuoruuteen. (Marin 2001, 20.) Lisäksi on syytä huomioida, että elämänkulun kehitykseen vaikuttavat aina yhteiskunnallisten muutostekijöiden lisäksi paikkaan ja aikaan liittyvät sosiaaliset tekijät, kuten lähiverkosto, ystävät, erilaiset yhteisöt, kulttuuriset ja historialliset tapahtumat. (Virkola 2014, 44; Marin 2001, 20.)

Ikääntymisen tarkastelu eri vaiheiden, elämänkulkujen kautta, tukeutuu ajatukseen siitä, että ikääntyminen tapahtuu aina yksilön ja hänen ympäristönsä välillä. Ikääntymistä ei voi tarkastella liian kapeasti pelkästään yksilön näkökulmasta, vaan se tulee nähdä sosiaalisena muutoksena, jolloin ympäristön merkitys sille tunnustetaan. Lisäksi elämänkulullinen näkökulma tarjoaa mahdollisuuden tunnistaa aiempien elämänvaiheiden merkityksen nykyhetkeen. Tämä voi hyödyntää ja rohkaista ammattilaisia kysymään aiemmista kokemuksista liittyen esimerkiksi erilaisiin haastaviin tilanteisiin, joita ikääntyessä voi kohdata. Asiaa korostaa kansainvälinen tutkimus, jossa tutkittiin ikääntyneitä, joista osa oli kokenut kaltoinkohtelua lapsuudessaan. (McDonald & Thomas 2013, 1242.) Samankaltaista ajatusta tuo esiin myös Pirjo Tiikkainen (2006, 97–98) tutkiessaan ikääntyneiden yksinäisyyttä. Mikäli ikääntyneellä oli aiempia kokemuksia yksinäisyydestä esimerkiksi lapsuudessa, kokemukset saattoivat altistaa yksinäisyyden kokemukselle vanhuudessa kriisin yhteydessä. Ikääntyneiden kohtaaminen elämänkulun näkökulmasta tarjoaa selkeän kehyksen, jonka sisällä heidän ymmärtämisensä voi tapahtua arvokkaasti ja empaattisesti.

Eläkkeelle jääminen on yksi ikääntymiseen liittyvä elämänkulullinen muutos. Siihen liittyy sosiaalisen verkoston muuttuminen: työstä irtautumisen seurauksena työyhteisö jää pois. Samalla muutokset voivat merkitä sosiaalisen kanssakäymisen kapeutumista ja jopa eristäytymistä. Mahdollisen sairauden puhkeaminen yhtäaikaaisesti lisää haasteita yhteisöllisyyden ja osallisuuden jatkumiselle. Lisäksi edessä voi olla täydellinen

yksinäisyys tilanteessa, jossa puoliso sairastuu tai kuolee ja etenkin jos lapsia ei ole. Toisaalta, vaikka lapsia olisikin, suhde heihin voi olla niin huono tai ohut, että uuden paikan rakentaminen sosiaaliseen verkostoon ei ole mahdollista heidän avullaan. (Heikkinen 2013, 386–387; Hunt 2005, 198.) Usein eläkkeelle jäätyään ihmisellä on aikaa ja mahdollisuutta suunnitella elämää ja aikatauluaan siten, että sosiaalinen kanssakäyminen on mahdollista. Tällöin esimerkiksi erilaiset sosiaaliset yhteisöt ja järjestöt voivat olla paikka, jossa luodaan merkityksellisiä suhteita ja jaetaan elämäkokemusta toisten kanssa. Lisäksi omien lastenlasten kanssa vietetty aika voi saada uusia ulottuvuuksia. On myös eläkeläisiä, jotka toteuttavat omia haaveitaan ja viettävät osan vuodesta, esimerkiksi talven, etelän lämmössä (Karisto 2008).

Elämäntie päättyy viimeistään vanhuudessa, kuoleman kohdatessa. Elämän rajallisuuden ja lähestyvän kuoleman ajatukset voivat liittyä ikääntyneellä luonnollisina jokapäiväiseen olemiseen tai ajatuksia halutaan välttää kieltämällä niiden olemassaolo. Tämä voi aiheuttaa myös ristiriitaisia tunteita ikääntyneellä, jolloin puhuminen niistä voi helpottaa oloa. Biologisen ikääntymisen muutokset kuitenkin osoittavat, että ikääntymiseen liittyy tietoisuus myös siitä, että jokaisen elämä päättyy kerran. (Hunt 2005, 184.)

2.2 Myönteinen tapa tarkastella ikääntymistä

Ikääntyneiden määrä on kasvanut viimeisten vuosikymmenien ajan ja kasvu jatkuu edelleen (Rossi & Valokivi 2018, 149; Helminen & Karisto 2005, 11). Se on globaali ilmiö (Helminen & Karisto mt., 5). Ikääntymiseen liittyvät haasteet kasvavat ja samalla ikääntyvä väestö on hyvinvoivaa ja toimintakykyisempää kuin koskaan aiemmin. Vanheneminen pyritään näkemään myönteisenä korostamalla siihen liittyviä positiivisia puolia. Tiikkainen (2006, 99) on määritellyt hyvää vanhuutta siten, että siihen liittyvät sairauksien ja toiminnan vajausten välttäminen, kognitiivisen ja fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen sekä tapa elää aktiivisena siten, että ihmissuhteiden ylläpitäminen onnistuu.

Myönteisen ikääntymisen käsite, gerotranssendenssi, sallii ikääntyneelle ne valinnat, joiden mukaan ikääntynyt haluaa laajentaa elämäkatsomuksensa perspektiiviä materiaalisesta ja järkeilystä elämän päättymiseen liittyvien asioiden tarkasteluun. Tällöin sosiaalisen kanssakäymisen tarve voi pienentyä samalla kun ulkopuolisten tekijöiden merkitys vähenee. Gerotranssendenssi merkitsee myös sitä, että ikääntynyt kokee ikääntymisensä siten myönteisenä, että hän asettaa tavoitteita elämässään uudella tavalla. (Tornstam 2011, 166.) Tämä näkökulma haastaa aktiivisuusteoreettisen näkökulman, joka korostaa yksilön kykyä toimia siten aktiivisena, että aktivisuuden mittaaminen on helppoa laskemalla esimerkiksi käyntikertoja harrastepaikassa. Ikääntyminen saatetaan nähdä helposti epäonnistuneeksi, mikäli yksilön toimintaa tarkastellaan liian kapea-alaisesti pelkästään näkyvän aktiivisuuden mukaan.

Jari Pirhonen ym. (2019, 116) nostavat keskeisenä tutkimustuloksena sopeutumisen, jonka avulla ikääntymiseen liittyvien muutosten hyväksyminen auttaa elämänkulun loppupuolella saavuttamaan elämässä edelleen itselle mielekkäitä asioita. Sopeutumisen ohella tutkimus korostaa valmistautumista, jota ikääntyneet toivat esiin kertomuksissaan hyvinvoinnista vanhuudessa. Valmistautumista kuvasivat esimerkiksi sosiaalisten suhteiden varmistaminen, harrastuksen hankkiminen tai tutustuminen paremmin naapurustoon. Sopeutumista tapahtui esimerkiksi siten, että omia voimavaroja tunnistettiin suhteessa arkipäiväisiin askareihin ja tarvittaessa toimintaa tai askareita mukautettiin itselle sopiviksi. Tutkimus korostaa ikääntyneiden omaa suhtautumista elämässä tuleviin muutoksiin. Anna Mäki-Petäjä-Leinonen (2013) on koonnut teokseensa oikeudellisia näkökulmia, joiden mukaan vanhuuteen voi varautua erilaisin keinoin.

Kaikki yhteiskunnassa vaikuttavat muutokset, jotka heijastuvat ikäluokkiin ja sosiaalisiin yhteisöihin, vaikuttavat myös ikääntymiseen. Ihmisten eliniän piteneminen korostaa eroja, joita on nähtävissä myös ikääntyneiden keskuudessa. Erilaiset elämäntilanteet osoittavat sen, että osa ikääntyneistä on parempikuntoisia kuin koskaan. Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) teettämä tutkimus (Vaarama ym. 2014, 325–326) korostaa ikääntymiseen ja toimintakykyyn liittyviä myönteisiä tekijöitä. Useat ikääntyneet tuovat esiin tutkimuksessa kokemustaan siitä, että oma terveydentila ja elinolot koetaan hyväksi sekä elämänlaatu arvioidaan erinomaiseksi. Näin ollen ikääntyneitä ei pidä kategorisoida yhteen muottiin, vaan ikääntymistä tulisi käsitellä myönteisestä

näkökulmasta – ei pelkästään menetyksiä tuottavana ikävaiheena. Lisäksi ikääntyneiden terveyskäyttäytymistä tutkittaessa (Perna ym. 2012) on todettu, että paremman tuloksen saavuttamiseksi pitäisi keskittyä puhumaan resursseista ja mahdollisuuksista riskitekijöiden ja vajeiden sijaan. Tällöin korostetaan hyvän psykologisen voimavaran, resilienssin eli joustavuuden, merkitystä ikääntyneen hyvinvoinnille.

Sosiaalityön tutkimuksessa korostuu tarve tuoda ihmisten elämäntilanteiden monimuotoisuus, kokemukset ja sitä kautta arki todellisuuksineen näkyviksi. Niiden esiintuominen ei ole mahdollista ilman konstruoivaa refleksiivistä työskentelytapaa. Myös yhteys ympäristöön, kontekstisidonnaisuus, on välttämätöntä. Sosiaalityötä tekeviltä ammattilaisilta odotetaan kykyä tiedostaa eri prosesseja, joissa sosiaalisia ja yhteiskunnallisia tekijöitä on mahdollista arvioida. Tutkimuksen tavoitteen tulisi asettua toimintaa ohjaavaksi (Karvinen 2000, 9–15.), jolloin sosiaalityössäkin tiedon etsiminen pitäisi nähdä arvokkaana asiana, jolla on merkitystä käytännön sosiaalityötä tehtäessä. Sosiaalisen toden esiintuominen esimerkiksi ikääntyneiden elämäntilanteista nostaa esiin myös sen tosiasian, että ikääntyneet elävät erilaisissa elämänvaiheissa.

2.3 Teoreettisia selityksiä ikääntymisestä

Ikääntymisen käsitettä on tarkasteltu erilaisten selittävien mallien kautta. Nämä mallit voidaan tulkita myös erilaisina teorioina, joiden avulla pyritään selittämään ikääntymistä eri näkökulmista katsottuina. Teoriat voivat suuntautua esimerkiksi yhteiskunnan makrotasoon ja sen rakenteisiin. Teorioiden avulla voidaan tutkia yhteiskunnan sisällä sen eri järjestelmiä, jolloin niillä selitetään esimerkiksi yhteiskunnan alakulttuureja tai tarkastellaan vähemmistöjen mahdollisuuksia yhteiskunnan jäsenenä. Teoriat voivat myös avata ikääntymistä vuorovaikutuksen tai yksilöiden näkökulmasta. Yksilönäkökulmatarkasteluun sisältyy muun muassa ikääntymisen havainnointi kokemuksellisenä ilmiönä. Näiden eri lähestymistapojen avulla ikääntymiseen saadaan erilaisia tasoja ja niiden tarkastelu on mahdollista erilaisten tavoitteiden kautta. (Jyrkämä 2001, 289–290.) Esimerkiksi erilaiset kehitysteoriat avaavat elämän tarkoituksellisuuden tunnetta siten, että kullekin elämänvaiheelle on oma tehtävä,

jonka ihminen kohtaa. Kehitystehtävät suuntaavat elämää sen eri vaiheissa, ikään kuin kehystävät elämää, jolloin elämässä säilyy tietynlainen ennakoitavuus. Merkittäviltä tuntuvat asiat vaihtelevat elämän eri vaiheissa. (Read 2013, 249.)

Ikääntymistä on tarkasteltu biologisesta, sosiaalisesta, psykologisesta, persoonallisesta ja subjektiivisesta näkökulmasta. Ikääntyminen tuottaa muutoksia kaikilla näillä osalualueilla. Paula Rantamaa (2001, 55–58) selittää biologisen iän liittyvän niihin muutoksiin, joita ikääntyminen tuo mukanaan henkilön toimintakyvyn muutoksissa ja elimistön fyysisessä kunnossa. Huomattavaa on, että henkilökohtainen kokemus vanhenemisestä ja iästä voivat erota biologisesta iästä. Biologisen iän muutokset kuvastavat monia sen ulottuvuuksia; esimerkiksi kronologiselta iältään saman ikäiset eivät useinkaan ole biologiselta iältään yhtä vanhoja; elimistömme vanhenee omaan tahtiinsa. Ikääntymistä tapahtuu biologisen vanhenemisen lisäksi sosiaalisissa suhteissa ja lisäksi ihminen ikääntyy psykologisella tavalla.

Psykologinen ikääntyminen kuvastaa niitä taitoja, joita yksilö tarvitsee säädelläkseen tunteita. Psykologinen ikääntyminen sisältää myös erilaisia vaiheita, joiden läpikäymisellä on oma merkityksensä yksilön kehityksessä. (Rantamaa 2001, 55–58.) Psykologiset kehitysteoriat erottelevat erityisesti lapsuudesta ajanjaksoja, jolloin normien mukainen kehitys edesauttaa kehitystä myöhemmissä elämänvaiheissa. Osittain näiden kehitysteorioiden avulla julkisessa keskustelussa on otettu kantaa erilaisiin ikämerkityksiin. Esimerkiksi lehdet ja muut kulttuuriset tuotteet ilmentävät monin tavoin viestiä siitä, mitä elämänvaihetta yksilön tulee elää missäkin vaiheessa täyttääkseen normien mukaisen kehityksen. Kuitenkin käsitykset iästä ja sen merkityksistä vaihtelevat ja ovat sidoksissa eri aikakausiin ja eri kulttuureihin. Näin ollen ikään liittyvät käsitykset tuotetaan ja määritellään uudelleen konstruoiden erityyppisissä sosiaalisissa käytännöissä. (Rantamaa 2001, 55–58.)

Tyytyväisyyden tunne omaa elettyä elämää kohtaan kuuluu osana psyykkisen kehityksen prosessia. Tällöin omista kokemuksista ja elämänvaiheista muodostuu itselle omaksuttu kokonaisuus, jonka ottaminen osaksi omaa elämäntarinaa on mahdollista. Psyykkistä hyvinvointia vahvistaa tunne itsensä hyväksymisestä, toimivat ihmissuhteet, elämän hallinnan tunne sekä tunne siitä, että elämässä säilyy tarkoitus. Psyykkisen hyvinvoinnin käsitettä on käytetty rinnakkain myös mielen hyvinvoinnin käsitteen kanssa. (Fried 2013, 9.) Myönteiset kokemukset omista selviytymiskeinoista etenkin

haasteellisissa elämäntilanteissa antavat myönteisen tunnekokemuksen, joka vuorostaan edesauttaa mielen hyvinvointia ja siten kasvattaa psyykkistä hyvinvointia. Mielen joustavuus yhdessä hallinnan tunteen kanssa lisää psyykkistä hyvinvointia. Lisäksi ne yhdessä lisäävät kykyä epävarmuuden sietämiseen. Mahdollisuus sitoutua omiin arvoihin auttaa myös psyykkisen hyvinvoinnin kokemisessa. On todettu, että ikääntymisen myötä psyykkiset selviytymiskeinot voivat muuttua, mutta syy niiden muuttumiseen ei liity ikääntymisen mukanaan tuomiin muutoksiin vaan pikemminkin elämäntilanteisiin asioihin. Ikääntyessä eteen tulee erilaisia asioita kuin elämän aiemmissa vaiheissa. (Fried 2013, 29–38.) Esimerkiksi lasten hoitoon liittyvät asiat eivät enää ole ajankohtaisia asioita, mutta sen sijaan esimerkiksi puolison sairastuminen voi vaatia uuteen tilanteeseen sopeutumista ja uusia, opeteltavia asioita.

Sosiaalista ikää määriteltäessä esiin nousee niihin liittyvät erilaiset rooliodotukset (Rantamaa 2001, 59). Yhteiskuntamme määrittelee käytännössä erilaisia ikänormeja ja ikärooleja. Nämä ohjaavat ajatusta siitä, millaisissa rooleissa ja tehtävissä eri-ikäiset ja eri elämänvaiheessa olevat ihmiset voivat toimia. Roolit ovat usein hyvin ikäsidonnaisia, joten esimerkiksi nuoren roolit poikkeavat keski-ikäisen rooliodotuksista. Näiden ikänormien ja ikäroolien avulla luodaan sosiaalisen iän jatkumoa, joka luo viitekehystä odotuksen mukaisesta elämäntilanteesta. Sosiaaliset roolit voivat vaikuttaa siihen, kuinka ympäristö kokee yksilön iän olevan – ikä on suhteellinen käsite, eikä kronologisen ikä vastaa välttämättä todellisuutta.

Vertailtaessa kahta kronologiselta iältään saman ikäistä henkilöä voidaan nähdä, että sosiaaliselta iältään he voivat olla hyvin eri-ikäisiä. (Rantamaa 2001, 59.) Esimerkiksi 45-vuotiaana toinen voi olla saanut juuri ensimmäisen lapsen, kun taas toinen voi olla jo isovanhemman roolissa. Sosiaaliseen ikään kuuluvat normitukset ja niiden kulttuuriset sekä lainmukaiset merkitykset vaikuttavat jo lapsuudessa (mt., 60). Lapsen sosiaalisella kasvuympäristöllä on täten suuri merkitys kehitykselle. Roolien omaksuminen ja niiden ottaminen osaksi arvoperustaa luo vaikutuksensa persoonan kehitykselle. Ikänormien ja erilaisten roolien olemassaolo paljastuu usein viimeistään silloin, kun rooleista poiketaan ja toimitaan vastoin yleistä odotusta (mt., 60). Esimerkiksi ikääntyneelle rooliodotuksena usein on, että ikääntynyt haluaa viettää rauhallista elämää, joka ei sisällä välttämättä enää sosiaalista elämää. Mikäli henkilön omat toiveet poikkeavat tästä, voidaan tulkita ikääntynyttä väärin. Esimerkiksi hoiva- ja

huolenpitotyössä on tarpeen tehdä yhteistyötä ikääntyneen itsensä kanssa sekä selvittää hänen omia toiveitaan.

Toisaalta myös muun sosiaalisen verkoston valmius kuunnella ja kuulla ikääntyneen ajatuksia korostuu silloin, kun riippuvuus toisista ihmisistä kasvaa. Sosiaaliset roolit ja ikä liittyvät toisiinsa myös eri asioiden välityksillä. Sosiaalista ikää nimetään myös sen mukaan, kuinka pitkän aikaa yksilöllä on ollut tietty rooli; toinen rooli on ollut hänellä jo kauemman aikaa, esimerkiksi työtehtävän kautta, mutta toisessa roolissa hän on vasta aloittelija, esimerkiksi aviopuolisona. Yksilö liikkuu erilaisten roolien välissä ja valitsee itselle sopivaksi katsomiaan rooleja. Roolit ilmenevät suhteissa toisiin ja niitä paikannetaan tiloina, joissa määritellään itselle sosiaalinen ikä. Yksilön oma kokemus omasta iästä kertoo persoonallisen iän. Siihen liittyvät tavoitteet, joita itselle asetetaan sekä oma arvio siitä, kuinka tavoitteet on saavutettu. (Rantamaa 2001, 60–62.)

Ne muutokset, joita kuvataan yksilön ja ympäristön välisissä suhteissa, kuvastavat sosiaalista vanhenemista. (Jyrkämä 2001, 275–276). Sosiaalinen vanheneminen tulee esiin erilaisilla tasoilla; siihen vaikuttavat yksilön sisäisten tekijöiden ja yhteiskunnan kulttuuristen tekijöiden vaikutusten sekoittuminen toisiinsa. Sosiaalinen toimintaympäristö näyttäytyy jokaisella omanlaisena ja muutokset vaikuttavat yksilöllisesti. Sosiaalinen ympäristö muuttuu jatkuvasti ja siihen vaikuttavat erilaiset tapahtumat, joissa yksilö on eri tavoin mukana. Myös eurooppalainen tutkimus (Sixsmith ym., 2014) määrittelee ikääntyminen prosessina, joka huomioi myös ikääntymisen sosiaaliset näkökulmat, jolloin biologinen ja fyysinen näkökulma ikääntymiseen laajenee; sosiaalinen ikääntyminen sisältää myös itsenäisyyden ja osallisuuden kokemukset huomioiden lisäksi näiden eri mahdollisuudet sekä hyvinvointiin liittyvät kysymykset. (Mt., 2014.)

Ikääntymistä määrittävät yhteiskunnassa sen kulttuurit ja normit (Rantamaa 2001, 53–54; Jyrkämä 2001, 274). Kuitenkin ikääntyminen on yksilöllistä ja elämänkulun vaiheet ovat jokaisella erilaiset. Myöskään paikkaan ja aikaan sidotut tekijät eivät pysty vaikuttamaan siihen, että ikääntymistä voitaisiin kuvailla tiettyyn kategoriaan liitettynä. Esimerkiksi saman paikkakunnan saman ikäisillä ikääntyminen muotoutuu yksilöllisenä. Ikääntyminen riippuu aina sosiaalisista ja historiallisista tekijöistä. Lisäksi siihen vaikuttavat yksilön omat kokemukset.

Irtautumis- aktiivisuus- ja jatkuvuusteoriat ovat tuottaneet tulkintaa yksilön kyvystä säilyttää hyvinvoinnin kokemus ikääntymiseen liittyvissä muutoksissa. Erityisesti on pyritty avaamaan negatiivisina koettuja muutoksia, jolloin hyvinvoinnin jatkumoa olisi helpompi tunnistaa. Ikääntyneisiin kohdistuva tutkimus korostaa aiempaa enemmän ikääntynyttä yhteiskunnallisesti aktiivisena, itseään toteuttavana osallisena.

Irtautumisteoria kuvastaa sekä aktiivisuutta että passiivisuutta. Irtautuminen nähdään osana yksilön vanhenemisprosessia. Samanaikaisesti, kun ikääntynyt tekee luopumista, hän saa tilalle uutta; kehitystehtävän kautta voidaan ajatella elämän täyttyvän tällä tavoin. Irtautumisteoreettinen näkemys tunnistaa myös sitä, että esimerkiksi yhteiskunnan puolelta tapahtuu irtautumista; tietyt normatiiviset pakotteet päättyvät silloin, kun henkilö saavuttaa pakollisen eläkeiän. (Pirhonen ym. 2019, 107.) Jyrkämä (2001, 292–293) selittää irtautumisteorian antavan ikääntyneelle ikään kuin luvan irtautua ja vetäytyä ympäristöstä. Ikääntymisprosessin kehityskulku on tarjonnut ikääntyneelle etääntymisen ja muutoksen elementtejä, joiden ottaminen osaksi itseä mahdollistaa yksilön ja yhteiskunnan välisen suhteen uudenlaisen tarkastelun. Kriittikinä irtautumisteoriaa kohtaan voidaan yksilön näkökulmasta tarkasteltuna ajatella sitä, että se käsittelee ikääntymistä hyvin kapeasti. Mikäli ikääntymistä katsotaan pelkästään tämän teorian valossa, voidaan helposti tulkita siten, että ikääntymisen prosessi on epäonnistunut, mikäli irtautumista ei ole tapahtunut riittävällä tavalla. Irtautumisteorian voidaan lisäksi ajatella suuntaavan katsetta liiaksi yksilön käyttäytymiseen, jolloin huomiot olemisen tasolla jäävät liian vähälle tarkastelulle. (Jyrkämä 2001, 292–293.)

Aktiivisuusteoria tähdentää hyvän ikääntymisen kriteereinä toimeliaisuutta sekä ikääntyneen kykyä aktiivisesti kompensoida menetettyä toimintaa uudella. (Pirhonen 2019, 107.) Teoriaa kohtaan esitetään kriittisyyttä, koska aktiivisuuden kokeminen on yksilöllistä, eikä sitä näin ollen ole helppo mitata mittareilla. Lähinnä mittareilla voidaan todentaa erilaisia käyttäytymismalleja, jotka eivät sinällään kerron yksilön kyvystä toimia aktiivisena oman elämänsä suunnittelijana. Toivottavaa on, että teoriaa pyritään hyödyntämään siinä, että sen avulla pystyttäisiin osoittamaan yhteys tyytyväisyyden tunteen ja aktiivisuuden välillä (Jyrkämä 2001, 294). Ikääntymiseen liittyen aktiivisuusteoriaa voidaan kritisoida, koska sen mukaan ikääntyminen ei voi olla hyvää, jos ikääntymisen edetessä aktiivisuuden kriteerit eivät täyty. Liiallinen ikääntyneiden

aktiivisuuden ihannointi voi Teppo Krögerin ym. (2007) kuvaamalla tavalla johtaa siihen, että kaikilta ikääntyneiltä odotetaan keskenään samankaltaista aktiivisuutta ja heidän odotetaan pääsevän korkean elintason piiriin, johon osa ikääntyneistä kuuluu. Kuten muidenkin ikäluokkien, myös ikääntyneiden elämäntilanteet vaihtelevat, jolloin aktiivisuuden taso myös vaihtelee.

Jatkuvuusteoria huomioi sekä ulkoiset että sisäiset tekijät, joiden vaikutusten alaisuudessa yksilö elää. Näihin tekijöihin liittyvät maantieteelliset, fyysiset sijainnit sekä roolit ja odotukset, joita yksilö tavoittelee. Jatkuvuusteoria sisältää myös sopeutumisen elementtejä: esimerkiksi ikääntyessään yksilö pyrkii käyttämään niitä toimintamalleja, joita elämänsä aikana on itselle kehittynyt. Teoria huomioi yksilön erilaisten sosiaalisten prosessien ja rakenteiden vaikutusten alaisena. Tällöin jatkuvuus ei aina tarkoita sitä, että jo olemassa olevaa kehittämällä tai muuttamalla elämää jatketaan eteenpäin, vaan jatkuvuus voi tarkoittaa myös sitä, että ikääntymisen edetessä pyritään tunnistamaan parhaalla mahdollisella tavalla omat tarpeet ja ottamaan ne huomioon omassa hyvinvoinnissa. Omiin tarpeisiin vastaaminen voi tarkoittaa kykyä asettaa uusia tavoitteita, tai se voi tarkoittaa myös sitä, että yksilö pyrkii toteuttamaan uudenlaista toimintaa. (Jyrämä 2001, 294.)

Kuten yleensäkin, yhtä teoriaa ei voida nähdä pelkästään oikeana kaiken selittävänä teoriana. Teoriat tulee ottaa työvälineinä, joiden avulla esimerkiksi ikääntymiseen liittyviä elementtejä voidaan avata eri yhteyksissä. Teorioiden merkitykset vaihtelevat ja ovat yhteyksissä toimintakulttuureihin. Myös ikääntyneet ihmiset luovat omaa tulkintaa teorioista esimerkiksi toimintavoillaan ja omilla valinnoillaan. Toisinaan ikääntyneiden valinnanmahdollisuudet ovat kapeat, jolloin heidän voidaan ajatella olevan pakon ja valintojen välimaastossa. (Mt., 294–295.) Sosiaalisen verkoston ja toimintakyvyn havainnoin kannalta on erityisen tärkeää, ettei ikääntyneen elämää ja arkea tarkastella yhden vaihtoehdon tai ajattelumallin kautta. Teorioiden oikea käyttäminen voi lisätä ymmärrystä ikääntyneen elämäntilanteen ja toimintaympäristön tunnistamisessa sekä auttaa elämänsä kulkujen moninaisuuksien huomaamisessa.

2.4 Kodin merkitys ikääntyneen toimijuuden tukemisessa

Ikääntymiseen liittyvä poliittinen tavoite on, että ikääntynyt saisi asua omassa kodissaan mahdollisimman pitkään. Tästä on seurannut laitospaikkojen väheneminen sekä erilaisten kotipalveluiden lisääminen ja niiden kysynnän kasvu. Toisaalta kotiin saatavia palveluja on jouduttu priorisoimaan vain heille, jotka tarvitsevat paljon apua arjessaan. Tosiasia on kuitenkin se, että yhä huonokuntoisemmat ikääntyneet asuvat kotona, jolloin avun tarvitsijoita on enemmän kuin apua pystytään antamaan. (Kinni 2007, 219.) Ikääntyneissä on myös paljon yksinasuvia. Selvityksen mukaan suomalaisista 75-vuotiaista lähes puolet asuu yksin (THL 2019). Luku ei sinällään kerro yksinäisyyden tunteesta kokevien määrästä, sillä kaikki yksinasuvat ikääntyneet eivät tunne yksinäisyyttä. Usein läheisverkostosta joku asuu lähellä ikääntynyttä tai sosiaalista kanssakäymistä tapahtuu muutoin, esimerkiksi kirjeitse tai puhelimitse. (Hunt 2005, 198.) Myös teknologia on tuonut monenlaisia mahdollisuuksia ikääntyneille olla yhteydessä läheisiinsä. Teknologian avulla toteutetaan lisäksi erilaisia hoivan ja turvan tuomia palveluja, joiden odotetaan tuovan apua ikääntyneille. Nämä ratkaisut ovat vielä usein varhaisessa kokeiluvaiheessa, mutta tulevaisuuden varalle suunnitelmia niiden laajemmasta käyttöönnotosta on tehty.

Ikääntyneen kannalta voi olla myös tilanne, jossa oma koti ei välttämättä olekaan paras ratkaisu asumiselle. Esimerkiksi, kodin sijainti kaukana taajamasta voi aiheuttaa yksinäisyyden tunteen, mikäli sosiaalinen verkosto sijaitsee muualla. Tosin aina palvelutalossa asuminenkaan ei välttämättä poista yksinäisyyden tunnetta, mikäli kykyä tai halua sosiaaliseen kanssakäymiseen toisten kanssa ei ole. Tutkimus palvelutaloon muuttaneista ikääntyneistä kertoo siitä, että muutto palvelujen äärelle aiheuttaa fyysisen aktiivisuuden laskua sellaiselle henkilölle, jolla on korkea toimintakyvyn alentumisen riski. Palveluiden muuttuminen helpommin saataviksi voikin aiheuttaa sen, että oma fyysinen aktiivisuus vähenee verrattaessa aikaa ennen palvelutaloon muuttoa. (Lotvonen ym. 2018, 30.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL, 2018) kertoo yhteiskunnan tukevan ikääntyneiden kotona asumista sekä poliittisilla päätöksillä että käytännössä uudistamalla palvelurakenteita. Yhteiskunnallisena tavoitteena pidetään sitä, että oma koti on paikka, jossa voi asua mahdollisimman pitkälle, jopa elämän päättymiseen

saakka. Ikäpolitiikka tavoittelee myös samaa (Tiikkainen 2013, 286). Marja Vaarama ym. (2014, 326) painottaa ikääntyneen oikeutta valita kotona asuminen todellisenä vaihtoehtona huolimatta siitä, että kotiin jouduttaisiin antamaan runsaasti erilaisia palveluja. Tällaisen vaihtoehdon tarjoaminen vaatii kotiin liittyvää innovatiivista kehitystä sekä sosiaalisen että teknologiseen ympäristöön liittyen. Erilaisten asumisratkaisujen suunnittelu sekä palvelujen uudelleenarviointi ja niiden liikuteltavuus vaativat kehitystä.

Euroopassa on tutkittu ikääntyneiden sosiaali- ja terveystaloudellisia ratkaisuja. Asumiseen liittyen on määritelty Ageing in place -lähestymistapa, joka korostaa kotia ja sen merkitystä ikääntyneelle. Tutkimuksen tuloksin mukaisesti ikääntyneet kuvasivat terveellistä ikääntymistä viiden teeman kautta: aktiivisuuden ylläpitäminen kotiin liittyen, terveyttä tukevat kysymykset, sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvät suhteet sekä tasapaino niin materiaaalisten kuin taloudellistenkin asioiden kohdalla. Ageing in place -ajattelu tarkoittaa niiden tekijöiden korostamista, jotka tukevat ajallisesti mahdollisimman pitkää kotona asumista. Kritiikkiä tämä lähestymistapa saa ajatuksesta, että kaikki ikääntyneet eivät omista sellaista asuntoa, jossa ikääntyminen olisi parasta mahdollista laadultaan. (Sixsmith ym. 2014, 1–2.) Myös Evans (2009, 83) kiinnittää huomiota terveelliseen ikääntymiseen nostamalla Englannissa tehtyjen selvitysten aloitteiden pohjalta esiin tekijöitä, joista huolehtimalla kunnat voivat tukea ikääntymistä: Panostamalla ikääntyneiden hyvinvointiin ja terveydenhoitoon, kiinnittämällä huomiota ikääntyneiden asuinympäristöön, mahdollistamalla palveluihin pääsemisen, integroimalla ikääntyneitä erilaisiin paikallisiin yhteisöihin ja tukemalla monimuotoisuutta. Terveellinen ikääntyminen liittyy ikääntymiseen, mutta se voi liiaksi korostaa terveyteen liittyviä tematiikkaa, joten sen aiheen laajempi käsittely tässä opinnäytetyössä ei ole mielekästä. Kuitenkin terveellinen koti on myös turvallinen koti, jossa ikääntyneen toimijuus on mahdollista, joten sillä tavoin kodin merkitys ikääntyneelle on kiistaton.

Myös Suomessa on arvioitu Ageing in place -lähestymistavan kautta ikääntyneiden asumisen muotoja ja sosiaalisten suhteiden merkityksiä. Sirpa Andersson (2012, 2) on määritellyt sen tarkoittavan suomeksi yksinkertaistettuna kuvaavan ikääntyneen nykyistä asuntoa, johon hänellä on mahdollisuus jäädä asumaan. Lähestymistapaa kohtaan kritiikki nousee siitä, että sitä voidaan tulkita helposti liian kapea-alaisena,

jolloin ikääntynyt nähdään passiivisena. Todellisuudessa Ageig in place -ajattelutavan mukaisesti huomio pitäisi kiinnittää vuorovaikutukseen, jossa mukana on myös ympäristölliset tekijät. Tällöin ikääntynyt nähdään aktiivisena ja ympäristö myös muuttuvana, jolloin myös sen kehittäminen on välttämätöntä. Erilaisten sosiaalisten tekijöiden vaikutukset ja niiden hyväksyminen osana elämänskulkua lisää yhteiskunnan vastuuta ikääntyneiden hyvinvoinnista. Oikein toteutuessaan Agein in place -ajattelutapa lisää ikääntyneen oikeuksia valinnanmahdollisuuksiin sekä tuen saamiseen. Samalla se velvoittaa palveluntuottajia ja viranomaisia etsimään erilaisia vaihtoehtoisia ratkaisuja.

Kotona tehtävää hoiva- ja huolenpitotyötä tulisi tarkastella erityisesti nykypäivänä, jolloin yhteiskunta tavoittelee sitä, että kotona asuminen on mahdollista huolimatta erilaisista tuen tarpeista. Pirhonen ym. (2019, 116) totesivat myös ikääntyneiden hyvinvointia kuvaavassa tutkimuksessaan kodin merkityksen olevan suuri ikääntyneelle. Heidän mukaansa osa ikääntyneistä haluaa varmistaa kotona asumisen myös myöhemmässä elämänsä vaiheessa. Tällöin varautuminen ikääntymisen mukanaan tuomiin muutoksiin tehdään esimerkiksi erilaisten muutostöiden avulla, jolloin fyysistä asuinympäristöä muutetaan siten, että se ottaa huomioon myös uudet tarpeet.

Toimintakyvyn ja aistien toimintojen heiketessä fyysisellä ympäristöllä on suuri merkitys; sen hahmottaminen usein vaikeutuu esimerkiksi alkavan muistisairauden vuoksi. Tällaiset muutokset aiheuttavat ikääntyneelle suurta huolta ja pelkoa tulevaisuuden suhteen.

Elisa Virkola (2014, 279) kritisoi sitä, että puhuttaessa kotona ajatellaan usein pelkästään kodin sisäpuolta, eikä nähdä kodin ympäristön merkitystä hyvinvoinnille. Kuitenkin laadultaan hyvään elämään liittyy myös mahdollisuus liikkumiseen ja ulkoiluun. Muistisairaita ja heidän omaisiaan tarkastelleet tutkimukset ovat osoittaneet ympäristön merkityksen ikääntyneille: osa heistä pyrki tuomaan elämään jatkumoa ympäristön avulla. Tällöin ympäristöön halutaan luoda edelleen samoja elementtejä kuin ennen sairastumista ja näitä tehdään esimerkiksi viherkasvien ja muiden itselle tärkeiden toimintojen avulla. Tutkimukset korostavat myös ulkoilun ja sosiaalisen kanssakäymisen vahvistavan elämänlaatua. Myös eduskunnan oikeusasiamies on ottanut kantaa laitoksissa asuvien ikääntyneiden oikeuksien puolesta; verkkosivuilta on

luettavissa ulkoiluun ja sen merkityksiin liittyviä ratkaisuja. (EOA 522/2014; 2582/2014; 3644/2013.)

Ikääntyneen toimijuuden tukeminen onnistuu paremmin tilanteessa, jossa on verkostoa ympärillä. Tällöin kotoa lähteminen voi olla helpompaa, jos läheisistä joku pystyy toimimaan saattajana. Elämäntilanteiden muuttuessa ihmiset ovat eriarvoisissa asemissa keskenään. Esimerkiksi kaupungin hälinä voi muuttua hetkessä liian kovaksi jollekin ikääntyneelle. Ja puolestaan maalla asuva voi nauttia rauhasta, mutta samanaikaisesti erilaisten palvelujen tarve kasvaa siten, että muutto maalta kaupunkiin on välttämätöntä. Kotona asumista tukee läheisten mukana olo ikääntyneen elämässä. Läheisverkosto on turva, joka toimivana vahvistaa itsenäisyyden ja elämänhallinnan tunnetta (Tiikkainen 2013, 285).

Fyysinen toimintakyky on kykyä suoriutua päivittäisistä toiminnoista. Fyysisen toimintakyvyn ylläpitäminen edesauttaa hyvää vanhenemista ja itsenäistä asumista. Riittävää fyysistä toimintakykyä voidaan pitää myös mittarina kotona asumiselle. Tutkimuksen mukaan yli 40 %:lla 65-vuotta täyttäneistä fyysisen toimintakyvyn heikkeneminen vaikeuttaa arkipäivän askareista selviytymistä. Näissä erilaisissa elämäntilanteiden vaiheissa näyttäytyvät sosiaalisten suhteiden merkitykset – niiden vähäisyys tai runsaus. Toimintakykyä voidaan seurata erilaisilla mittareilla ja kyselyillä, jolloin pyritään saamaan tietoa fyysisestä toimintakyvystä myös henkilön itsensä arvioimana. Tällöin voidaan myös saada tietoa heistä, jotka ovat riskiryhmässä toimintakyvyn laskuun nähden. (Lotvonen 2018, 28–29.) Samalla kun tarkastellaan ikääntyneen toimintakykyä, on perehdyttävä hänen toimintaympäristöönsä; kuinka arki omassa kodissa sujuu. Näin ollen toimintakyky ei rajoitu vain yksilön ominaisuuksien arviointiin, vaan mukaan otetaan siihen oleellisesti vaikuttavat tekijät. Olisi tärkeää saada oikea-aikaista tietoa ikääntyneiden toimintakyvystä heidän arjessaan, jolloin tukimuotojen pohtiminen ja niiden saaminen auttavat ikääntynyttä ja mahdollistavat itsenäistä elämistä. Gerontologinen sosiaalityö mahdollistaa tällaisen tiedon hahmottamisen ja tuottamisen.

2.5 Gerontologisen sosiaalityön merkitys

Sosiaalityön tavoitteena on hyvinvoinnin lisääminen asiakkaan elämässä. Sosiaalityön tiedonmuodostuksen perustana on tarkastella yksilöä ja hänen ympäristönsä välisiä vuorovaikutussuhteita. Tarkastelun kautta avautuvat mahdollisuuksien mukaan ne keinot, joiden avulla sosiaalityön tehtävä suojelemisesta ja voimaannuttamisesta on mahdollista. Kirsi Juhila (2006, 12) korostaa sosiaalityön olevan institutionaalinen tehtävä, jolloin asiakassuhteissa tapahtuvat työtavat ja menetelmät perustuvat eritasoisin säännöksiin eivätkä siten ole asiakkaan tai työntekijän vapaasti valittavissa. Kuitenkin, kuten Juhila (mt., 147–148) jatkaa, sosiaalityön tavoite tulisi olla siinä, että sitä tehdään tasavertaisessa kumppanuussuhteessa, jossa yhdessä neuvotellaan yhteinen tulkinta tilanteesta. Käytännössä asiakkaan tapa jäsentää omaa tilannetta vaihtelee ja siinä tarvitaan työntekijän tietoa tavalla, joka sallii erot erilaisten elämäntilanteiden välillä ja niiden väliset vuoropuhelut. Tämä auttaa vahvistamaan kansalaisyhteiskunnallisuutta, jossa kansalaiset ovat toimijoita, jotka yhdessä muovaavat hyvinvointiyhteiskuntaa. Pauli Niemelä (2009, 226) kiteyttää sosiaalityön tutkimuksen ja tehtävän siten, että tutkimuksen avulla tunnistetaan ja tehtävänä tuotetaan yksilön kannalta mahdollisimman hyviä sosiaalisia suhteita. Tämä voi vaatia erityistä osaamista eri elämäntilanteiden vaiheissa elävien ihmisten kohtaamisessa. Ikääntyneiden kohtaamiseen liittyy erityisiä elementtejä (Tilvis 2010, 66; Nathanson & Tirrito 1998). Ray ja Phillips (2012, 175) painottavat gerontologisen sosiaalityön tehtävän myös monimuotoisena tehtävänä, joka arvopohjassaan sitoutuu haastamaan yhteiskunnallisen ikäperustaisen paineen ja syrjinnän.

Caren Healy (2014, 5) on kuvannut ammatillista päämäärää keskiöksi, jota ympäröi kehä. Kehällä eri tieteenalat, erityisesti sosiaali- ja käyttäytymistieteet sekä ihmisten tarpeet ja odotukset sosiaalityölle yhdessä erilaisten palvelutarpeiden ja rakenteiden kanssa ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Näin muodostuu konteksti, jossa käytännön sosiaalityötä tehdään. Tämä osoittaa myös sen, että työn reflektointia ja kehittämistä tulee aina tarkastella siinä kontekstissa, jossa sitä tehdään. Mielestäni tämä antaa hyvän lähtökohdan ajattelulle gerontologisen sosiaalityön tarpeellisuudesta. Ovathan ikääntyneiden sosiaaliset ongelmat ja tarpeet erityisiä verrattuna muuhun aikuisväestöön.

Ikääntyneiden parissa tehtävästä sosiaalityöstä käytetään nimitystä gerontologinen sosiaalityö. Sen tavoitteita ovat yksilön suoriutumisen, sosiaalisen toimintakyvyn, elämänhallinnan ja ongelmanratkaisutaitojen vahvistaminen. Lisäksi sen avulla voidaan vahvistaa hyvinvointia ja tukea toimintaa yhteisöissä. (Krokfors 2012, 176.) Gerontologisen sosiaalityön erityisyyttä on perusteltu sillä, että vanhuus on oma elämänvaiheensa, joka sisältää kuitenkin koko ihmisen menneisyyden ja tuo siten oman haasteensa työntekijälle (Liikanen ym. 2007, 13). Työntekijän tulee osata arvioida kokonaistilannetta suhteessa vanhuuteen kuuluviin muutoksiin esimerkiksi psyykkisellä ja fyysisellä osa-alueella ja samanaikaisesti nähdä yksittäisten asioiden merkitys sekä ikääntyneelle itselleen että ympäristölle. Myös ikääntyneen oma arvio ja jäsennys omasta tilanteesta tulee huomioida.

Ikääntymistä suhteessa yhteiskuntaan voidaan lähestyä sosiaaligerontologisten teorioiden kautta. Teoriat ovat aluksi 1950-luvulla korostaneet yksilön suhdetta ja sopeutumista ikääntymiseen, mutta myöhemmin ne ovat tunnistanee myös rakenteellisten tekijöiden merkitystä ikääntymiselle. 1990-luvulla alettiin myös korostamaan vanhenemiseen liittyviä sosiaalisia tekijöitä ja ikääntyneet haluttiin nähdä oman elämän aktiivisina toimijoina. Tällöin myös ikääntynyt itse tuottaa itselle merkityksellisiä asioita. Narratiivinen gerontologia kunnioittaa ikääntyneen omaa tarinaa. Myös ammattikäytännöissä ja ikääntymiseen liittyvässä tutkimuksessa on käytetty 2000-luvulta lähtien sosiokulttuurista lähestymistapaa. Sittemmin on tunnistettu myös globaalin tarkastelun vaade suhteessa ikääntymisen eri tasoihin. (Ylinen 2008, 172–174.)

Gerontologinen sosiaalityö liittyy vahvasti sosiaaligerontologiaan. Käsitteenä gerontologinen sosiaalityö on syntynyt 1970-luvulla, jolloin sosiaaligerontologinen tieto lisääntyi koulutuksen ja tutkimusten myötä. Ikääntyneiden parissa tehtävässä sosiaalityössä kehitettiin omia työmuotoja, mutta työn arvostus oli vähäistä. Satu Ylisen (2008, 172–174.) tutkimuksen mukaan gerontologinen sosiaalityö etsii edelleen paikkaansa ja hänen mukaansa esimerkiksi empowerment -lähestymistavan liiallinen korostaminen voi aiheuttaa sen, että ikääntyneet jätetään liiaksi pärjäämään omien voimavarojensa kanssa. Empowerment haluaa nähdä myös sosiaalityössä asiakkaan oman itsensä auttajana. Ylinen (2008) on tiivistänyt tutkimuksensa kolmeen johtopäätökseen, joista ensimmäisenä hän mainitsee gerontologisen sosiaalityön

tiedonmuodostuksen vahvistamisen. Toinen tulos liittyy sosiaalityön koulutukseen, jossa hänen mukaansa pitäisi vahvistaa gerontologisen sosiaalityön asiantuntijuutta. Kolmanneksi hän korostaa gerontologisen sosiaalityön eettisen pohdinnan tärkeyttä. Sosiaalihuollon asiakslain (laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812) mukaisesti päätöksenteossa tulee aina ottaa huomioon asiakkaan omat toiveet, mielipide, etu sekä yksilölliset tarpeet; päätökset on tehtävä hyvän hallinnon mukaisesti (Mäki-Petäjä-Leinonen 2013, 321). Tämä vaatii sosiaalityöntekijältä pohdintaa, kykyä tunnistaa erilaisia sosiaalisia ja juridisiakin ongelmia ikääntyneen elämässä. Gerontologiseen sosiaalityöhön kuuluu myös laaja-alainen ennakoiva työote, joka sisältää ohjausta ja neuvontaa.

Sosiaalityöntekijöillä on nähty olevan erityinen merkitys ikääntyneiden parissa tehtävällä työllä. Ikääntyneillä voi olla tarve tehdä itseään koskevia päätöksiä paineen alla ja vieraassa ympäristössä itselle vieraiden ihmisten keskuudessa. Sosiaalityön arvopohja, joka perustuu ihmisoikeuksiin ja oikeudenmukaisuuteen, antaa sosiaalityöntekijöille hyvän lähtökohdan edistää ikääntyneille kuuluvia palveluja sekä kansalais- ja ihmisoikeuksia – tarpeiden monimutkaisuudesta riippumatta. (Ray & Phillips 2012, 175.)

Eeva Rossi ja Heli Valokivi (2018) ovat artikkelissaan avanneet kuntoutuksen ja gerontologisen sosiaalityön yhteyttä. Lainsäädännöllisesti sosiaalinen kuntoutus kuuluu jokaiselle ollen yksi sosiaalityön ja sosiaaliohjauksen tehtävistä. Heidän näkemyksensä mukaan sosiaalisen kuntoutuksen ottaminen mukaan gerontologiseen sosiaalityöhön haastaa perinteisen sosiaalityön yksilökeskeisen näkökulman laajentumaan kohti yhteisö- ja yhteiskunnallista näkökulmaa. Tällä tavoin kuntoutukselle ominaisten käsitteiden, kuten osallisuuden ja sosiaalisen toteutuminen, on mahdollista. Tämä vaatii ikääntyneiden kohdalla erityisesti arkipäiväisten toimintojen huolellista tarkastelua. Parhaimmillaan arjen sujuvuuden varmistamisella ehkäistään ikääntyneen syrjäytyminen yhteisöistä ja yhteiskunnasta.

Kari Salonen (2007) on määritellyt gerontologisen sosiaalityön ammatillisiin taitoihin kyvyn yhdistää tieteellinen tieto käytännön viisauteen ja arkiseen osaamiseen. Lisäksi hänen mukaansa ammattitaitoon liittyy myös kompetenssi, jossa yhdistyvät työntekijän henkilökohtaiset kyvyt hallita työtä organisoitujen ehtojen määritelmässä. Edelleen hänen mukaansa gerontologinen sosiaalityö tarvitsee onnistuakseen tietoa

ikäntyneiden sairauksista, sosiaaliturvasta ja lainsäädännöstä. Salonen tiivistää gerontologisen sosiaalityön osaamisen neuvottelu- yhteistyö, vuorovaikutus- ja ristiriitojen ratkaisutaitoihin. Gerontologisen sosiaalityön tietoperusta kiinnittyy vahvasti yhteiskuntaan ja on sidoksissa sosiaalihuoltoon, kunnallisiin palveluihin, vanhuspolitiikkaan ja vanhuspalveluihin. (Salonen 2007 53–61.) Edellä kuvattuna voidaan todeta, että ikäntyneiden parissa tehtävä sosiaalityö sisältää paljon erityisen osaamisen vaatimuksia.

Gerontologista sosiaalityötä kuvataan toisaalta hyväksytyksi sosiaalityön erikoisalaksi (Koskinen 2007, 31) ja toisaalta vielä paikkaansa etsiväksi sekä tutkimuksen että opetuksen suhteen (Ylinen & Rissanen 2007, 33). Järjestäytymättömyys näkyy käsitteiden käytön epäyhteneväisyytenä sekä tieteenalan tutkimuksen kohdentamisena useimmin muihin kuin vanhuksiin. Kuitenkin kirjoittajat näkevät ikäntyneiden määrän kasvun johtavan siihen, että gerontologista sosiaalityötä joudutaan paikantamaan ja käsitteellistämään. Lisäksi gerontologisen sosiaalityön tiedon muodostuksen lähtökohdat tulee selvittää siten, että uuden tiedon luojina arvioidaan sekä käytännön työn tekijöiden osuus että toisaalta tieteellisen tutkimuksen tekijät. Myös asiakkaat ovat tiedonmuodostuksessa avainasemassa. Sosiaalityön tiedonmuodostuksen haasteita sen monimuotoisessa toimintaympäristössä ovat kuvanneet myös Tarja Kemppainen ja Pekka Ojaniemi (2012 43–64). Sosiaalityössä kyllä tunnistetaan sille asetettu vaade tiedon tuottamisesta, mutta sosiaalityön vaikuttavuuden esiintuominen ei ole yksinkertaista. Erityisesti tämä korostuu esimerkiksi hyvin iäkkäiden kanssa tehtävässä asiakastyössä.

Myös Mark Lymberyn (2005, 128–130) mukaan ikäntyneiden parissa tehtävän sosiaalityön kehittyminen on ollut hidasta ja sen ammatillisen profession kehittyminen on vielä vähäistä verrattuna moniin muihin käytäntötoihin. Hallinnollisten työtapojen vallitessa on kehitetty joko yksilöllisterapeuttista tai yhteisöllistä työtapaa. Yhteisöllisyyden politiikka on vahvistanut hallinnon ylivoimaa käytännön työssä ikäntyneiden kanssa. (Mt., 130.) Gerontologinen sosiaalityö ei voi jättäytyä vain yhden työorientaation varaan, vaan sen tulee sisältää sekä psykososiaalista tukea että neuvontaa ja vaikuttamista laaja-alaisesti myös hallinnolliseen työhön nähden. Ikäntyvän väestön sekä toimintaympäristön ja palvelujärjestelmien muutosten paineessa sen tulee kyetä vaikuttamaan monella eri tasolla: yksilö-, yhteiskunta- ja

globaalitasoilla. (Salonen 2002, 45.) Gerontologisen sosiaalityön tulee sisältää keinoja, joilla päästään ongelmien ytimeen ja pystytään haastamaan kriittisesti yleisenä totuutena pidettyä tietoa sekä tuottamaan uutta tietoa (Soukia 2015, 178).

Sosiaalityön tutkimuksen päämääränä korostuu tarve tuoda ihmisten elämäntilanteiden monimuotoisuus, kokemukset ja sitä kautta arki todellisuuksineen näkyviksi. Niiden esiintuominen ei ole mahdollista ilman konstruoivaa refleksiivistä työskentelytapaa. Myös yhteys ympäristöön, kontekstisidonnaisuus, on välttämätöntä. Sosiaalityötä tekeviltä ammattilaisilta odotetaan kykyä tiedostaa eri prosesseja, joissa sosiaalisia ja yhteiskunnallisia tekijöitä on mahdollista arvioida. Tutkimuksen tavoitteen tulisi asettua toimintaa ohjaavaksi (Karvinen 2000, 9–15.), jolloin sosiaalityössäkin tiedon etsiminen pitäisi nähdä arvokkaana asiana, jolla on merkitystä käytännön sosiaalityötä tehtäessä. Sosiaalisen toden esiintuominen esimerkiksi ikääntyneiden elämäntilanteista nostaa esiin myös sen tosiasian, että ikääntyneet elävät erilaisissa elämänvaiheissa.

Myöskään gerontologinen sosiaalityö sinällään, pelkkänä ikääntyvien sosiaalityöhön kohdistettuna nimenä, ei pysty suoraan vastaamaan ikääntyneisiin liittyviin haasteisiin. Esimerkiksi Helsingissä gerontologisen sosiaalityön ammattilaiset kokivat tarpeellisena määrittää omaa työtään. He kuvasivat ongelmia, joita ikääntyneiden asiakkaiden kohdalla ilmenee. Suurin haaste näyttäytyi psykososiaalisen tuen tarpeina, joihin perinteisellä systeemikeskeisellä gerontologisella sosiaalityöllä ei tuntunut löytyvän vastausta. Ikääntyneiden mielenterveysongelmat ja kaltoin kohteluun liittyvät aiheet jäivät tunnistamatta tai niihin oli vaikea tarttua. Tästä syntyi tarve gerontologisen sosiaalityön psykososiaalisen työn määrittelylle. Seurauksena tästä syntyi keskustelua sosiaalityön roolista palvelujärjestelmässä sekä vanhuspalveluihin liittyvistä sosiaalityön ja palveluohjauksen tehtävistä. Tunnistettiin sekä ongelmalähtöistä että järjestelmäkeskeistä perinnettä sosiaalityössä. Oman työnsä tutkijoina sosiaalityöntekijät halusivat varoittaa esimerkiksi siitä, ettei psykososiaalista työtä korostamalla syrjäytetä rakenteellisia vaikutuksia ikääntyneen hyvinvointiin. Toisaalta yksilöllistä tapauskohtaista työskentelyä korostamalla pystytään paremmin tunnistamaan uusia ongelmia. (Antikainen-Juntunen 2014.) Tarvitaan sekä yksilökohtaista että systeemiteoreettista työorientaatiota (Payne 2005, 142–147), jotta päästään sosiaalityön päämäärään, muutokseen. Sosiaalityö tavoittelee tarvittaessa

muutosta sekä asiakkaan elämään että hänen ympäristöönsä ja näiden väliseen suhteeseen. Tällöin kiinnitetään huomiota myös yhteisöihin, joissa yksilöt elävät. Kuten muissakin ikäryhmissä, ikääntyneillä on myös tarve yhteisöllisyyteen, eikä esimerkiksi perheeseen kuulumisen tarve vähene.

3 Toimijuus ilmentyy monella tasolla

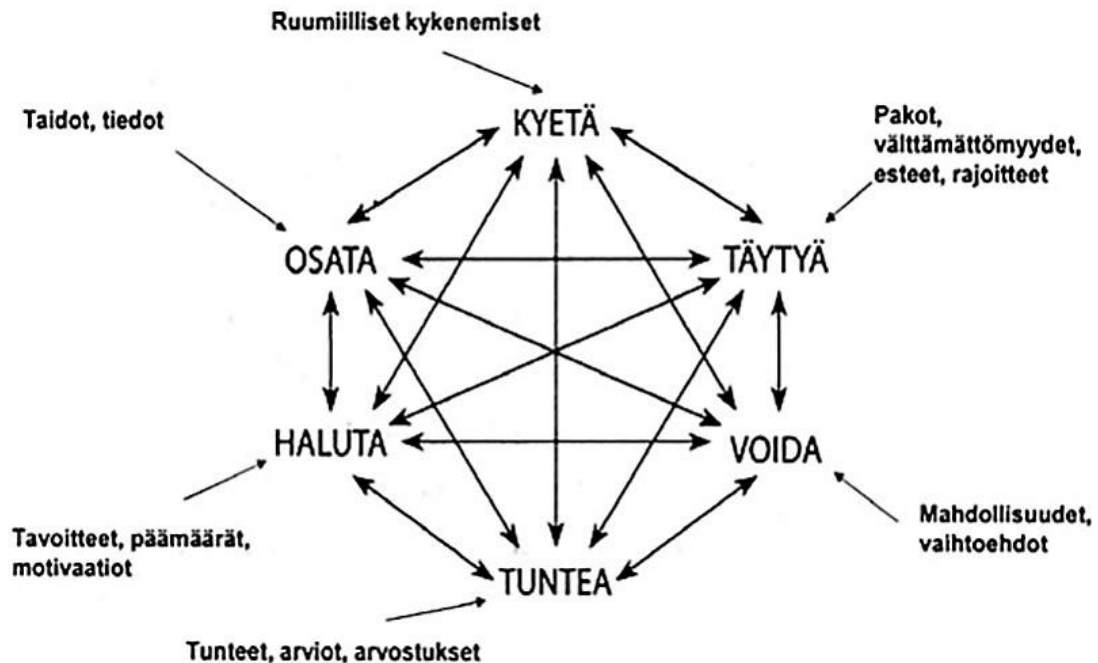
3.1 Toimijuuden eri osatekijät

Teoreettinen viitekehys, jota tutkimuksessani sovellan, tukeutuu Jyrki Jyrkämän (2008, 195) tulkitsemaan toimijuuden modaliteetti -hahmotelmaan, jossa on mahdollista ja mielekästä tunnistaa kuusi erilaista tekijää, joiden avulla toimijuutta tarkastellaan. Toimijuus ei ole vain yksi, vaan koostuu kykenemisestä, osaamisesta, haluamisesta, täytymisestä, voimisesta ja tuntemisesta. Nämä on syytä pitää erillään toisistaan, joskin niiden käyttäminen tulkitsevana vaatii eri tekijöiden sisäistämistä systeemisenä kokonaisuutena. Toimijuus liittyy olennaisena osana yksilön hyvinvointiin kaikissa elämänkulun vaiheissa. Erityisesti sen merkitys korostuu silloin, kun elämään tulee rajoittavia tekijöitä esimerkiksi elämänkulun loppuvaiheessa ikääntymisen tuomien muutosten seurauksena. Muutoksia voi tulla myöhemmin sairastumisen tai vammautumisen seurauksena. Lisäksi ympäristön muutokset voivat aiheuttaa toimijuuden vaihtelua. Näiden erilaisten muutostekijöiden seurauksien tarkastelu osoittaa, että ihminen vanhenee aina osana jotain, jolloin yksilötason muutokset vaikuttavat elinympäristöön ja toisinpäin. Arkitilanteet ja niihin liittyvät toiminnot liittävät yksilön aina tiettyyn paikkaan ja aikaan. Näin ollen ikääntyminen toimijuuden viitekehyksestä katsottuna ja toimijuuden osa-alueet ovat myös muuttuvia.

Toimijuus viitekehyksenä sallii yksilölliset vaihtelut ja tunnistaa ikääntymisen tilanteellisena, muuttuvana ja dynaamisena. Myös ikääntynyt ihminen tekee valintoja siinä missä nuorempikin ja opettelee uusia taitoja. Edelleen ikääntymiseen kuuluvat toimijuuden näkökulmasta katsottuna erilaiset mahdollisuudet, niiden huomaaminen ja hyväksi käyttäminen sekä erilaiset rajoitteet, jotka näyttäytyvät täytymisinä. Toimijuus on haluttu nähdä jatkumona keskustelulle hyvästä ikääntymisestä, jota perusteoriat, kuten aktiivisuus- ja irtaantumisteoriat ovat tehneet. (Jyrkämä 2013, 425.)

Ikääntyneillä toimijuuden tarkasteleminen on erityisen tarpeellista silloin, kun elämänkulussa tulee muutoksia tai katkoksia esimerkiksi sairastumisen tai muuttuneen asumisen vuoksi. Tällöin yksityiskohtainen huolenaiheiden tunnistaminen tai mahdollisten riskitekijöiden ennakointi on helpompi tehdä, mikäli pystytään

käyttämään viitekehystä, joka huomioi ikääntyneen monitasoiset tarpeet, kuten esimerkiksi toimijuuden modaaliset ulottuvuudet sisältämää hahmotelmaa.



Kuvio 2. Toimijuuden modaliteetit (Jyrkämä 2008, 195).

Oheisesta kuviosta ilmenee toimijuuteen ja sen muotoutumiseen vaikuttavat modaliteetit, jotka voivat olla myös osittain sekä limittäisiä että päällekkäisiä ja vaikuttavat siten toisiinsa. Edelleen kuvio osoittaa, että toimijuus koostuu usean tekijän kudelmasta: kykeneminen, osaaminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen. Nämä eri tekijät sisältävät toimijuutta mahdollistavia ja sitä rajoittavia tekijöitä.

Kykenemisen ulottuvuus käsittää yksilön fyysiset ja psyykkiset kyvyt, jotka muuttuvat ikääntymisen myötä, mutta siinä on myös vaihtelua elämäntilanteen mukaan. Osaamista kertyy elämänculun aikana eri aloilta ja ne säilyvät läpi elämän. Halu liittyy motivaatioon, jota voidaan kuvata myös tahtomisena, päämäärien tai tavoitteiden asettamisena. Täytyminen kuvaa erilaisia fyysisiä tai sosiaalisia rajoitteita, mutta myös moraaliset ja normatiiviset esteet tai pakot kuuluvat siihen. Voiminen kuvastaa niitä tilanteita ja mahdollisuuksia, joita erilaiset rakenteet tuottavat. Tuntea käsittää kyvyn

arvioida, kokea ja liittää tapahtumia yhteen ja arvottaa niitä. Toimijuuden dynaaminen luonne syntyy näiden prosesseista ja vuorovaikutteisuudesta. (Mt., 195.) Toimijuuden voidaan ajatella olevan koko ajan liikkeellä olevaa, uusiutuvaa ja uudelleenmuotoutuvaa. Silloin myös elämäntilanteen mukaan vaihtelee toimijuutta mahdollistava tärkein tekijä. Se ei siis säily samana elämänkulun aikana. Myös toimijuuteen liittyvät rakenteelliset tekijät vaikuttavat toinen toisiinsa.

Kykeneminen kuvastaa myös toimintakykyä, jota esiintyy erilaisissa tilanteissa. (Jyrkämä 2008, 195.) Toimintakyvyn muutokset ovat luonnollinen osa elämänkulkua, mutta etenkin ikääntyessä muutoksia voi tulla nopeastikin. Esimerkiksi kyky hoitaa omat pankkiasiat voi säilyä vanhanakin, mutta sähköinen asiointi muuttaa rakenteita siten, että perinteinen pankki häviää paikkakunnalta, jolloin kykeneminen sitä kautta ei enää ole mahdollista.

Osaaminen kuvastaa hyvin laaja-alaisesti tietoa ja taitoa, joita yksilöllä on tai tulee olemaan (mt., 195). Osaaminen voi liittyä esimerkiksi ammatillisiin taitoihin vaikkapa sairaanhoitajana. Eläkkeelle jäämisen seurauksena noita taitoja ei enää tarvita joka päivä. Osaamista voi kuitenkin kertyä ja usein kertyykin ikääntymisen myötä uusilta alueilta ja näiden taitojen ylläpitäminen ja esiintuominen on helpompaa aiempia osaamisia hyödyntäen.

Haluamista ja siihen liittyvien päämäärien tavoittelua voidaan kuvata myös motivoituneisuudella (mt., 195). Tavoitteiden asettaminen liittyy mielestäni hyvinvointiin oleellisesti, eikä haluamista pidä nähdä pelkästään uusien asioiden tavoittelemisena, vaan se voi myös ilmetä tahtotilan saavuttamisena tai pyrkimyksenä siihen. Lisäksi Jyrkämä (mt., 196) arvioi myös haluamiseen liittyvän ikäpolvi- tai sukupuolikysymyksen.

Täytyminen pitää sisällään paljon yksilön toimijuutta kuvaavia tekijöitä. Yksilön henkilökohtaiset fyysiset rajoitteet ja mahdollisuudet sekä ympäristön asettamat pakotteet tai velvoitteet, mutta myös niiden rajoissa avautuvat mahdollisuudet kuuluvat täytymisen ulottuvuuteen. Esimerkiksi täysi-ikäisyys avaa normatiivisia oikeuksia ja samalla lisää velvollisuuksia. Vastaavasti myös ikääntyneellä voidaan nähdä erilaisia fyysisiä tai sosiaalisia rajoitteita.

Voimista kuvastavat erilaiset vaihtoehdot ja niiden luomat mahdollisuudet. Usein rakenteelliset tekijät on helppo mieltää toimijuuden mahdollisuuksiin tai mahdottomuuksiin, mutta myös yksilön sisäiset tekijät ja omat valinnat voivat avata toimijuutta ja siten toimia mahdollisuuksina lisäävinä tekijöinä. Esimerkiksi kouluttautuminen myöhemmällä iällä voi edesauttaa toimijuutta.

Tunteminen on myös yksilön ja ympäristön väliseen vuorovaikutukseen liittyvä asia. Toimijuutta esiintyy tuntemisessa siten, että yksilöllä on kyky arvioida ja kokea tunteita arjen eri tilanteissa. Yksi toimijuuden osatekijä on Jyrkämän (2008, 195) väittämänä kyky liittää tunteita elämässä vastaantuleviin asioihin. Lisäksi arvostuksien ilmentäminen eri tilanteissa osoittaa toimijuutta.

Toimijuutta syntyy näiden osatekijöiden sekoituksena prosessinomaisesti, jolloin kokonaisuus on jatkuvasti muuttuvaa. Yksilön kannalta toimijuuden tarkastelun kuvaaminen eri osa-alueiden kautta on erityisen tärkeää, silloin se voi avautua paremmin kuvaamaan yksilöllisiä piirteitä. Pidemmälle vietyä toimijuuden käsittäminen auttaa välttämään liian kapeasti määritellyt tyypittelyt vaikkapa aktiivisuuden tunnustelemiselle. Esimerkiksi ikääntyneillä voi olla halua ja kykyä kehittyä, mutta valinnan mahdollisuudet ovat rajalliset, toisin sanoen rakenteet rajoittavat mahdollisuuksien toteutumista. Toisaalta voi olla myös niin, että mahdollisuudet uuden oppimiseen ovat olemassa, mutta halua ei ole, asia ei tunnu tärkeältä.

Koska toimijuutta syntyy kompleksisen osatekijöiden yhdistymisenä, yksittäisen tekijän osuutta siihen on mahdotonta erottaa. Esimerkiksi voimisen ulottuvuus liittyy yksilön ja ympäristön välisiin suhteisiin, joiden perusominaisuuksiin kuuluu niiden jatkuva uusiutuminen. Näin ollen mahdollisuudet ja vaihtoehdot muodostuvat jatkuvasti uudelleen ja syntyy erilaisia rakenteellisia voimiseen liittyviä ilmiöitä.

Jyrkämä (2008, 196) on erotellut neljä asiaa toimijuuden tarkastelua varten. Ensinnäkin toimijuus on aina kontekstuaalinen aikaan, paikkaan ja tilanteeseen. Toisekseen toimijuutta kuvastaa parhaiten sen dynaamisuus, jolloin se on ymmärrettävissä aktiivisena ja alati muuttuvana. Arjen vuorovaikutuksellisuus sisältää kolmannen toimijuuden ulottuvuuden; teemme erilaisia arvioita sekä itsemme suhteen että toistemme suhteen toimijuudesta. Neljänneksi toimijuus ei ole pelkästään aktiivisuutta,

vaan toimijuutta on hyvinkin yksityiskohtaisissa tilanteissa, jotka näyttäytyvät ulospäin toimimattomuudelta. Jyrkämä nostaa esiin esimerkiksi kuolevan ihmisen, jolle toimijuus ilmentyy jopa hiljaisuutena. Toimijuus saa erilaisia merkityksiä ja tulkintoja; sitä kuvastaa myös neuvoteltavuus. (Jyrkämä 2008, 196.) Erityisesti arjessa tapahtuva neuvoteltavuus tulee esiin ikääntyneiden tekemissä ratkaisuissa esimerkiksi kotona asumisen suhteen.

Myös Virkolan (2014, 17) tutkimuksen viitekehys ja toisaalta myös tutkimuksen kohde on toimijuus. Edelleen tutkimus pohjautuu ihmiskäsitykseen, jossa ihminen nähdään toimivana ja tavoitteellisena. Toimijuus on tutkijan näkökulmasta haasteellinen käsite: se on hyvin laaja, sen soveltaminen vaatii tutkijalta paljon sekä siitä on vähän empiiristä tutkimusta. Toisaalta, kuten Virkola (mt., 276) toteaa, toimijuus viitekehyksenä on tuonut myös mahdollisuuksia tutkijalle; se on joutanut ja siihen on voinut yhdistää myös muita teoreettisia viitekehyksiä.

Elämäntilanteisiin liittyen toimijuus voi muuttua nopeasti. Esimerkiksi oma tai puolison sairastuminen tai puolison kuolema ovat tilanteita, joissa toimijuuden osatekijät muuttuvat ja yksilö joutuu määrittämään oman toimijuutensa uudestaan. Toimijuus voi olla myös heikkoa tai se voi olla haurastumassa, kuten usein ikääntyneellä on. Tällöin uuden tilanteen edessä voi syntyä tilanne, jossa toimijuuteen tarvittavia osatekijöitä ei löydy tarpeeksi; esimerkiksi oma masennus tai sairaus estää toimijuuden uudelleen syntymisen. Ikääntyneellä myös diagnosoidut pitkäaikaissairaudet ja etenkin muistisairaudet aiheuttavat ristiriitaisuuksia omaan toimijuuden muodostumiseen; kykeneminen, osaaminen, haluaminen, täytyminen, voiminen sekä tunteminen ja tilanteen muodostamat mahdollisuudet sekä vaatimukset eivät välttämättä kohtaa sillä tavoin, kuin ne aiemmassa elämäntilanteessa vielä näyttäytyivät. (Jyrkämä 2008, 196.) Ikääntyneiden kohdalla toimijuutta tulisi selvittää hienovaraisesti ja antaa heille itselleen mahdollisuus tuottaa omaa tulkintaa tilanteestaan. Ikääntyneet voivat tarvita rohkaisua siihen, että oman toimijuuden arviointi koetaan tärkeänä ja toimijuus halutaan tunnistaa hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Ammattilaiset voivat olla apuna avaamassa keskustelua aiheesta.

Tässä tutkielmassani haluan nähdä toimijuuden laajana käsitteenä, joka Kaarina Mönkkösen (2018, 164–165) määritelmän mukaa sisältää enemmän kuin pelkän tekemisen. Toimijuutta on hänen mukaansa se, että eri tiedoista muodostuu

kokonaisuus, jota ihminen kehittää ottamalla siihen mukaan uusia ulottuvuuksia. Toiminnalla on päämäärä, joka liittää tekoja yhteen. Edelleen Mönkkönen (2018, 164–165) kuvaa toimijuutta toimintana siten, että sitä eivät ohjaa ulkoiset ärsykkeet ja motiivit vaan tilanteet, joissa valintoja tehdään sisäisen motivaation pohjalta. Silloin valintojen tekemiseen on olemassa todellisia vaihtoehtoja. Todellinen toimijuus on siis mahdollista vain, kun toiminta ei rajoitu ulkoisten ärsykkeiden ja pakkojen alistamina, vaan saa ilmentyä omatahtisten vaihtoehtojen kautta.

3.2 Toimijuus lisää hyvinvointia ikääntyneelläkin

Tutkimuksen tekeminen vaatii tietyn näkökulman valitsemisen ilmiön tarkasteluun. Valittu näkökulma tai näkökulmat toimivat tutkimuksen viitekehyksenä. Viitekehys tai teoria tulisi Sirkka Hirsjärven ja Helena Hurmeen (2001, 56) mukaan nähdä apuvälineenä, jonka avulla tutkielma tavoittelee uuden tiedon tuottamista. Teorian yleisin taso kuvastaa oletettua todellisuutta, jota pyritään todentamaan tutkimuksen avulla. Tässä tutkielmassani olen valinnut yhdeksi pääkäsitteeksi toimijuuden, koska oman toimijuuden vahvistaminen auttaa kaikissa elämänvaiheissa ja lisää mahdollisuuksia mielekkääseen elämään myös vanhetessa. Toimijuus on yksi merkittävä tekijä, jota tulee tarkastella puhuttaessa esimerkiksi ikääntyneen mahdollisuuksista osallistua sosiaalisena toimijana omassa asuinympäristössään. Pirkko Ruuskanen-Parrukosken (2018, 39) mukaan toimijuutta arvioitaessa tulee nähdä myös ne rakenteet, joiden sisällä toimijuus tapahtuu. Toimijuus ei ole erillistä, vaan samanaikaisesti on nähtävä se viitekehys, jossa se ilmentyy. Tässä tutkielmassani pyrin kuvaamaan toimijuutta siten, että se on olemassa jokaisessa meissä inhimillisinä yksilöinä, mutta erilaiset tekijät joko lisäävät tai estävät sitä. Toimijuuden käsite sisältää monitasoisia kuvauksia päivittäisistä toiminnoista, joissa yksilö rakentaa toimijuuttaan.

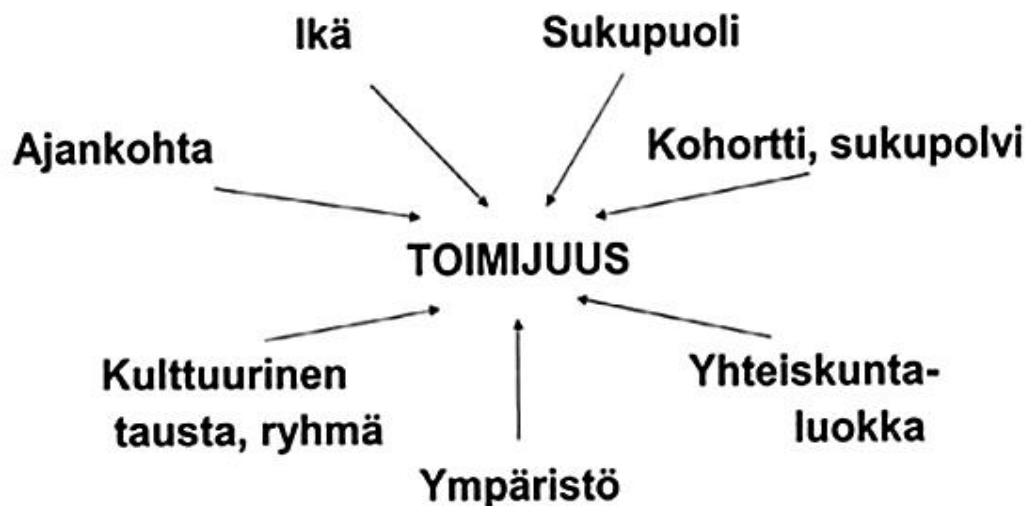
Virkolan (2014) tutkimus korostaa ja selventää toimijuus -käsitteen roolia yleensäkin ikääntyneen elämässä, mutta ennen kaikkea se on kuvausta yksinasuvan ikääntyneen arjesta. Tarvetta tällaiselle tutkimustiedolle on paljon ja myös sosiaalityön kentällä aiheita tulisi tutkia lisää. Virkolan (mt.) tutkimuksen avulla on saatu tarkkaa tietoa siitä,

millaiseksi arki yksinasuvana muodostuu ja mitä asioita se pitää sisällään. Lisäksi tutkimus kuvaa niitä kokemuksia, joita muistin sairastuminen aiheuttaa. Tutkimustulokset korostavat arjen muotoutuvan tilanteista, joissa käytännöt neuvotellaan itsensä kanssa uudelleen. Valintoja tehdään monimuotoisessa arjessa siten, että välillä muistiongelmat ja siitä seuraavat haasteet tiedostetaan. Tietoisuus muistisairauksien tuomista haasteista lisää ymmärrystä ikääntyneen tilanteesta tarpeista. Tunne toimijuuden säilymisestä itsellä on erityisen tärkeää myös silloin kun ikääntymisen myötä toimintakyky laskee. Se auttaa myös arjen hahmottamisessa. Yhteiskunnassamme tulee kehittää palvelujärjestelmää siten, että yksilölliset tarpeet huomioidaan myös toimijuutta ikääntymisen eri vaiheissa ajatellen. (Virkola 2014, 277–278.) Useat ikääntyneet asuvat yksin, heidän osuutensa on kasvanut niin Suomessa kuin ulkomailla. Aiheesta käytävää yhteiskunnallista keskustelua tulee lisätä ja pitää esillä.

Vaula Tuomaala (2018, 45–64) toteaa, että toimijuuden ilmeneminen ei onnistu yksistään erillisenä muusta, vaan se vaatii sosiaalista vuorovaikutteisuutta, sosiaalisen ympäristön luomia mahdollisuuksia. Lisäksi sekä Tuomaala (mt.) että Mönkkönen (2018, 158–160) selittävät, että toimijuus ja valinnanvapaus ovat käsitteitä, joiden mikrotason tarkasteleminen tuottaa usein ristiriitaista tietoa; institutionaaliset rajat kaventavat valinnanvapautta. Lisäksi yksilölliset toimintakyvyn rajoitteet heikentävät todellista toimijuutta. Toisaalla Tuomaalan (2018) tutkimuksessa esiintyivät normit, joita syntyy sosiaalisessa ympäristössä. Kuten muillekin ikäryhmille, myös ikääntyneille merkitsee paljon sekä sosiaalinen ympäristö että fyysinen ympäristö palveluineen.

Toimijuuden yhteydessä on hyvä kiinnittää hieman huomiota myös toiminnanvajaukseen, joka myös on monimerkityksellinen käsite. Se sisältää monia tekijöitä, jotka aiheuttavat yksilölle kielteistä kokemusta suhteessa toimintakykyyn. Tällaisia ovat esimerkiksi erilaiset sairaudet, kognitiiviset ja fyysiset suorituskyvyt. Myös sukupuoleen ja elämänlaatuun sekä fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyviä ilmiöitä esiintyy toimintakykyä heikentävissä tekijöissä. Päivittäisistä toiminnoista selviämistä tarkastellaan erilaisissa palvelutoiminnoissa ja niiden omilla arviointimenetelmillä. Tulevaisuudessa on välttämätöntä kehittää näitä arviointimenetelmiä vastaamaan käytännön tarpeita. Kehittäminen edellyttää sekä teoreettista että metodologista tutkimusta ja näiden soveltavaa käyttöä. (Heikkinen ym. 2013, 301–302.) Ikääntyneiden määrän kasvaessa yhteiskunnassa on kiinnitettävä

huomiota toiminnanvajausta aiheuttaviin tekijöihin kehittämällä palveluja paremmin tarpeita vastaaviksi. Ikääntyneille suunnattujen palvelujen yhteydessä pitää arvioida myös ennaltaehkäisevän tuen tarve, jotta vajeet toimijuuden osa-alueilla eivät kasvaisi liian suuriksi ja siten olisi heikentämässä elämänlaatua ja hyvinvointia. Pyrkimys toiminnanvajauksien vähentämiseen tukee vastaavasti yksilöiden toimijuuden kehittymistä. Mielestäni erityisesti ikääntyneiden kohdalla on tarpeen tarkentaa ensin toimijuuden ja toiminnallisuuden lähtökohdat, jotta vajeet näillä alueilla voidaan sen jälkeen tunnistaa.



Kuvio 3. Toimijuuden koordinaatit (Jyrkämä 2008, 194).

Kuviosta 3 voi nähdä, että toimijuuteen ja sen kokemiseen vaikuttavat aina monet tekijät. Näitä tekijöitä Jyrkämä kuvaa toimijuuden koordinaateiksi. Koordinaattien huomioiminen toimijuutta tarkastellessa avaa näkemystä siitä, että toimijuus muodostuu erilaisten rakenteiden luomien puitteiden sisällä. Tällöin erilaiset yhteisöt ja niiden jäsenyys, kulttuuri ja ympäristö yhteiskunnan normeineen, tiettyyn sukupolveen ja sukupuoleen kuuluminen tuottavat mahdollisuuksia mutta myös rajoittavat toimijuutta. Lisäksi näiden tekijöiden keskinäinen vuorovaikutus vaikuttaa siihen, millaiselle tasolle toimijuus jää tai muodostuu. (Jyrkämä 2008, 194.) Myös ikääntynyt elää aina näiden tekijöiden vaikutuksen alaisuudessa, jolloin ne tuottavat samalla tavoin kuin myös muille ikäryhmille haasteita toimijuuden ilmenemiselle ja sen jatkuvuudelle.

Lisäksi ikääntyneellä vaikuttavat samanaikaisesti ikääntymisen mukanaan tuomat muutokset, jolloin jo pelkästään näiden muutosten seurauksena oma toimijuus voi heikentyä.

Toimintanäkökulma haastaa näkemään ihmisen aktiivisena, tavoitteellisena toimijana siten, että hän on tietoinen oman toimintansa seurauksista, jolloin hän osaa perustella myös omat valintansa. Toimijuuteen kuuluu olennaisena osana kyky vuorovaikutukseen, joka toiminnan kannalta merkitsee haastetta sosiaalisissa suhteissa: ollessaan vuorovaikutuksessa ihmiset eivät aina ole tietoisia toistensa päämääristä ja tavoitteista. Tällöin vuorovaikutuksen seuraukset voivat olla haitallisia tai ei-toivottuja. (Jyrkämä 2001, 301.) Tällaisia ei-toivottuja seurauksia voi mielestäni vähentää lisäämällä vuorovaikutusta, etenkin keskustelua toiveista ja tavoitteista. Erityisesti ammatilliset käytännöt, kuten sosiaalityö, joissa pyritään asiantilan muutokseen, edellyttävät verbaalista vuorovaikutusta. Tällöin toistensa tavoitteista pitää olla tietoinen, joka puolestaan edellyttää refleksiivistä työskentelyä.

Niemelä (2009, 209) väittää sosiaalityön teoreettisen pohjan kasvavan ihmisen toiminnallisuutta tarkastellessa. Hän perustaa sosiaalityön teoreettisen analyysin eli tiedonmuodostuksen toiminnanmuodostuksen kuvailuun. Edelleen Niemelä (2009, 210–211) varoittaa sekoittamasta teoreettista tietoa ja käytännön toimintaa keskenään: Teoreettisen tiedonmuodostuksen tavoitteena on ymmärtää sosiaalityön päämäärä ilmiönä, ja käytännön toiminnanmuodostuksen tehtävänä on tarkkailla tietoa toiminnan välineenä. Sosiaalityö tarkastelee hänen mukaansa ihmisen toimintaa ja sen päämääränä on hyvinvoinnin lisääminen yhteiskunnassa. Edellisestä johdettuna sosiaalityö perustuu siihen, että ihminen nähdään toimijana. Lisäksi toimijuus näkyy toiminnallisuutena eri tasoilla; yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Yhteiskunnallinen toimijuus vaatii yksilöiltä halua ja aktiivisuutta etsiä itselle kuuluvia palveluja. Palvelujen hakemiseen tarvitaan niin ikään toimijuutta, jota välttämättä marginaalissa elävillä, kuten vanhuksilla ja vammaisilla, ei aina ole. Lisäksi syntyy tilanteita, joissa tosiasiallinen valinnanvapaus palvelujen suhteen on pieni tai sitä ei ole, jolloin palvelujen hakijan ja myöntäjän välille tulee saajan ja antajan suhde, valtasuhde. Toisaalta Pertti Alasuutari (2007, 182) huomauttaa toimijasubjektin näkemisen toisenlaisesta, mahdollisuuksia tarjoavasta näkökulmasta, joka muodostuu sosiaalisissa suhteissa. Ikääntyneiden kohdalla on tultu siihen, että palvelujen resurssit kunnissa ovat pienet suhteessa niitä

tarvitsevien määrään. Laitoshuoltoa on purettu eikä tilalle ole pystytty tarjoamaan riittävää määrää avopalveluita. (Ketola 1996, 172–177.) Tällöin toimijuuden voidaan nähdä kapeutuvan entisestään.

Toiminnallisuuden näkeminen hyvinvoinnin perustana tukeutuu nykyiseen vallalla olevaan kolmiulotteiseen ihmiskäsitykseen. Sen mukaan hyvä tai mielekäs elämä koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta osa-alueesta. Näiden ulottuvuuksien avulla hyvinvoinnin tason mittaaminen ja arviointi on mahdollista tehdä ottamalla huomioon niiden erityiset piirteet ja voidaan saada tietoa hyvinvoinnin osa-alueiden vajeiden esiintymisestä yksilöllisinä kokemuksina (Niemelä 2009, 231.) Edelleen Niemelä (mt., 214–215) sanoo näiden kolmen tason sisältävän toiminnallisuuden perusulottuvuudet; ihminen toimii kaikilla näillä tasoilla. Toiminnallisuuteen sisältyvät hänen mukaansa olemisen, tekemisen ja omistamisen tasot. Olemisen taso on perustaso, joka sisältää jokapäiväisen elämisen. Tekemisen tasolla ihminen toimii erilaisissa yhteisöissä ja organisaatioissa. Omistamisen tason toimintanäkökulma ilmenee yhteiskunnallisella tasolla. Edelleen hän yhdistää systeemiteoreettiselta pohjalta nämä kolme käsitystä siten, että olemisen ja omistamisen yhdistymisen tuloksena syntyy tekeminen. Olemisen tason täyttyminen tuottaa hyvää oloa, tekemisen taso rakentuu osallisuudesta ja omistaminen merkitsee sekä aineellista että henkistä ja sosiaalista pääomaa. Itse ajattelen näiden kaikkien keskinäisen tasapainon olevan tärkeä hyvinvoinnille. Marginaalissa elävien, kuten vammaisten, lasten ja ikääntyvien kohdalla näiden tasojen tarkastelu on haasteellista ja vaatii monialaista yhteistyötä eri toimijoiden kesken.

Sirpa Kärnän (2009) tutkimus korostaa kasvavaa ikääntymisen sukupolvea aktiivisina toimijoina, jotka tulee nähdä voimavarana yhteisöissä ja yhteiskunnassa. Heille tulee kehittää taloudellisesti kestäviä monimuotoisia palveluja, joiden kautta osallisuus yhteiskuntaan voi jatkua. Kotipalvelujen kysyntä kasvaa ja hoivapalvelujen tarve siirtyy myöhemmäksi. Asuinympäristön suunnittelu vaatii enemmän huomiota, jotta ympäristö voisi vastata ikääntyneiden hyvinvoinnin tarpeisiin. Tämä tarkoittaa esteettömyyden korostamista sekä tietoteknisten palveluiden mahdollisuuksia. Erilaiset kokoontumistilat, korttelikahvilat ja päivätoiminta kuuluvat ikääntyvien toiveisiin. Kärnä (mt.) korostaa myös kotia paikkana, jossa ikääntyneet haluavat viettää laadukasta aikaa

siten, että toimijuus siellä on mahdollista. Yhteiskuntamme on siirtynyt historialliseen ikääntyvän yhteiskunnan aikaan. (Kärnä 2009.)

3.3 Sosiaalinen toimintakyky

Sosiaalinen toimintakyky ilmenee suhteissa ympäröivään yhteisöön ja yhteiskuntaan, jotka asettavat erilaisia normeja yksilölle. Myös ajan käsite määrittää sosiaalista toimintakykyä. Yksilö elää aina tietyn yhteiskunnan ja yhteisön jäsenenä, jolloin arjen valinnat, sen mahdollisuudet ja toisaalta myös mahdottomuudet, määrittävät toimintakykyä.

Tiikkainen (2013, 284–285) ajattelee sosiaalisen toimintakyvyn olevan kiinteästi yhteydessä ympäristöön. Edelleen hänen mukaansa toimintakyvyn mittaaminen on haastavaa; se ei ole yksilön erillinen ominaisuus. Sen sijaan sosiaalinen toimintakyky näkyy osallisuuden ja osallistumisen toimijuuksissa; sitä voidaan nähdä siinä, että päivittäiset toiminnot sujuvat ja esimerkiksi vuorovaikutus sukulaisten ja ystävien kanssa toimii. Lisäksi sosiaalinen toimintakyky ilmenee kykynä vastavuoroisiin ihmissuhteisiin, joiden välityksellä sosiaalista tukea annetaan toisille ja saadaan itselle. Myös palautteen antaminen ja saaminen kuuluvat sosiaalisen toimintakyvyn taitoihin. Sosiaalisen toimintakyvyn kehittäminen auttaa monella tavoin toimimaan ympäristön kanssa sekä helpottaa erilaissa rooleissa selviytymisessä. (Tiikkainen 2013, 284–285; Kannasoja 2018, 56.)

Riitta-Liisa Heikkinen (2013, 386) puolestaan jakaa sosiaalisen toimintakyvyn kahteen ulottuvuuteen: siihen sisältyvät vuorovaikutukselliset suhteet sekä oma aktiivisuus toimijana. Toimijuus näkyy paitsi jäsenyytenä sosiaalisissa yhteisöissä, myös jäsenyytenä yhteiskunnallisella tasolla. Usein taidot sosiaaliseen kanssakäymiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn luodaan varhaisessa lapsuudessa, taitojen kehittäminen on mahdollista läpi elämänsä. Myös ikääntynyt pystyy halutessaan rakentamaan uusia sosiaalisia suhteita ja ylläpitämään niitä.

Toimijuuden ja sosiaalisen toimintakyvyn vaikutukset terveydelle tiedostetaan ja näitä taitoja korostetaan ihmisen hyvinvoinnin ylläpitäjinä. Vastaavasti on todettu, että puute sosiaalisen tuen saamisesta, eristäytyminen sosiaalisista suhteista ja yksinäisyyden tunteet aiheuttavat syrjäytymisen tunnetta ja kasvattavat kuoleman riskiä. Näin ollen sosiaalinen toimintakyky ja toimijuus ovat osana hyvää ikääntymistä. (Tiikkainen 2013, 289–290.) On myös tärkeä huomioida se, että sosiaalisen toimintakyvyn mittaaminen perustuu yksilön omaan kokemukseen asiasta ja tällöin aktiivisuuden tasojen vertailu sosiaalisen toimintakyvyn kannalta ei ole järkevää. Lisäksi etenkin ikääntyneiden kohdalla sosiaaliset verkostot voivat olla rajoittamassa sosiaalista toimijuutta, mutta ne voivat myös vahvistaa sitä.

Riitta-Liisa Kinni (2007) on määritellyt sosiaalisen toimintakyvyn vahvistavan ikääntyneen toimijuutta. Hänen tutkimuksensa aineistossa sosiaalinen toimintakyky esiintyi yhteydessä eri toimijoiden kanssa: omaisten ja muun verkoston kanssa, sosiaaliturvaan ja sosiaalipalveluihin liittyvissä asioissa. Lisäksi tutkimus tuotti tuloksen sosiaalisen toimintakyvyn täsmentymisestä useimmin tarkoittamaan päivittäisistä toiminnoista selviämistä. (Kinni 2007, 223–224.)

Eija Nopparin ja Satu Leinosen (2005, 46–47) määritelmä sosiaaliselle toimintakyvylle käsittää sekä yksilön päivittäisistä toiminnoista selviämisen että hänen käsityksensä omasta toimintakyvystään suhteessa aiempaan toimintakykyynsä ja muiden saman ikäisten toimintakykyyn. Sosiaalista toimintakykyä on heidän mielestään vaikea erottaa psyykkisestä toimintakyvystä, jotka ovat osin päällekkäisiä. He korostavat sosiaalisen verkoston ja läheisten tuen merkitystä ikääntyneelle. (Mt., 47.) Myös oma käsitykseni tukeutuu ajatukseen sosiaalisesta toimintakyvystä toimijuuden lisääjänä siten, että hyvä psyykkinen toimintakyky lisää mahdollisuuksia sosiaaliseen toimintakykyyn.

Yksilö vanhenee aina jonkin yhteiskunnan jäsenenä, jolloin yhteiskunnan muutokset vaikuttavat väistämättä hänen toimintakykyynsä. Esimerkiksi yhteiskunnan taantuma yhdistettynä yksilön sairastumiseen vaikuttaa oleellisesti siihen, millaisia valintoja hän tekee tulevaisuutensa suhteen. Valintoja tehdään tilanteissa, joissa on läsnä samanaikaisesti sekä rajoitteita että mahdollisuuksia: on sekä itselle asetettuja tavoitteita yhdistettynä mahdollisuuksiin että normatiivisia ja moraalisia vaateita, jotka sallivat tietyt valinnat estäen toisia. Valintojen seuraukset yksilön tulevaisuudelle vaihtelevat ollen sidoksissa aikaan ja paikkaan. Myös ikääntyneille on merkitystä sillä,

kuinka heidän toiveensa tunnistetaan ja huomioidaan ympäristössä. Lähtökohtaisesti yksilö pyrkii kehittymään omana itsenään, mutta samalla toimintaympäristö muuttuu koko ajan. Näin ollen sosiaalisen toimintakyvyn tarkasteleminen täytyy tehdä huomioiden eri kontekstit. Yksi keskeisimpiä sosiaalisen toimintakyvyn tukemisen tehtäviä on löytää keinoja, joilla yksilön ja yhteisöjen kasvu on mahdollista. Yhtä lailla on tärkeää pyrkiä mitätöimään sellaiset tekijät, jotka estävät tai hidastavat sen kehittymistä. Vaikka sosiaalisen toimintakyvyn kehittämiseen tarvitaan sosiaalisia taitoja, sosiaalinen toimintakyky ei ole mitattavissa olevia kykyjä ja taitoja (Kannasoja 2018, 56; Kinni 2007, 224). Toimintakyvyn käsitteen käyttämiseen liittyvä kritiikki vaatii sen selkiyttämistä perusteellisella käsiteanalyysillä. (Kannasoja 2018, 56.)

Ikääntyneiden kohdalla on tärkeää tunnistaa myös sosiaalinen toimintakyky ja sen muutokset vanhetessa. Ikääntymisen mukana tulevat muutokset vaikuttavat väistämättä myös toimintakykyyn sosiaalisella alueella. Usein on niin, että avun tarve kasvaa samalla kun toive oman elämän toimijuudesta ja toimintakyvystä säilyy. Vanhuspalvelut rakennetaan usein erilaisiin ongelmiin ja diagnooseihin perustuen, jolloin yksilön valinnanmahdollisuudet kaventuvat. Tällöin toimintakyky voi jäädä huomaamatta sen muuttaessa muotoaan ikääntymisen seurauksena siten, että näkyvä osallisuus voi vaihtua seuraamisen ja ajatuksien tasolle. Silva Tedre (2007, 95–103) väittää kärjistäen vanhuuden olevan avuttomuutta toimijuuden ja kuoleman välissä. Väittämää hän perustelee sillä, että vanhuuden puhetta käsitellään kahdesta suunnasta yhteiskunnassamme. Ensimmäinen näistä ihannoii aktiivisuutta ja osallistumista, näkyvää mukana olemista, toinen näkökulma keskittyy siihen, että ikääntymisen mukaan tuomat muutokset tekevät ikääntyneistä objekteja, joille ei ole tunnusomaista oman elämän toimijuus. Tähän keskusteluun liittyy usein puhe resursseista ja palveluiden organisoinnin ongelmista. Keskusteluun tulisi hänen mukaansa liittää puhetta avun tarvitsijasta, joka kaikesta huolimatta säilyttää toimintakykyä.

Tässä tutkielmassani sosiaalinen toimintakyky ei tuloksissa näyttäydy erillisenä käsitteenä, mutta pidän sen tarkastelua kuitenkin tärkeänä tässä teoreettisessa osuudessa. Sosiaalinen toimintakyky liittyy oleellisesti toimijuuteen ollen osa sitä. Sosiaalista toimintakykyä ei voi olla ilman toimijuutta.

4 Tutkielman lähtökohdat

4.1 Tutkimustehtävän muotoutuminen

Pro gradu -tutkielmani lähtökohta on ollut antaa ikääntyville ihmisille mahdollisuus tuoda äänensä kuuluviin; olen pyrkinyt kuvaamaan heidän arkeaan ja siinä muodostuneita ratkaisuja toimijuuden mahdollistamiseksi. Tutkielmani arvopohja löytyy ihmistieteiden tutkimuksesta ja siten perustuu ehdottomaan ihmisyyden ja yksilöllisyyden kunnioittamiseen. Ihmistieteitä voidaan tutkia ja jaotella ainakin aineiston laadun ja määrän mukaisesti. Laadullista eli kvalitatiivista ja määrällistä eli kvantitatiivista lähestymistapaa on pyritty erottelemaan toisistaan. Lisäksi niitä on asetettu vastakkain, mutta kuten on todettu (Syrjäläinen ym. 2007, 7; Ronkainen ym. 2011, 80), tästä ollaan luopumassa. Pikemminkin laadullinen ja määrällinen tutkimusmenetelmä tulisi nähdä käytänteinä, jotka tarkastelevat ilmiötä eri näkökulmista ja tuottavat tietoa eri asioista. Tutkielmani voidaan katsoa liittyvän laadulliseen tutkimusmenetelmään, jonka lähtökohta on pyrkiä kuvailemaan ilmiötä. Lisäksi laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että se pyrkii tarkastamaan ongelmaa useasta eri näkökulmasta ja kyseenalaistamaan itsestäänselvyydet. Tällöin on myös erityisen tärkeää kiinnittää huomioita tutkimuksen eri vaiheissa siihen, että aineiston luonne määrittää sitä teoreettista viitekehystä ja tutkimusmenetelmiä, mitä tutkimuksessa voi käyttää. Toisaalta myös teoreettinen pohja rajaa tutkimusmenetelmiä. Laadullista tutkimusta kuvataan ikään kuin palana tutkittavasta maailmasta, osana jotakin, jolloin tutkimustulos on niin ikään liitettävä sille kuuluvaan kontekstiin. (Alasuutari 1999, 83–89.)

Laadullista analyysia varten aineisto muutetaan tekstimuotoon, kieleksi. Laadullisen lähestymistavan mukaisesti aineistosta etsitään erilaisia merkityksiä, joita analysoidaan eri tavoin. Ihmisten toiminta on osa kokonaisuutta, jossa myös erilaiset kulttuuriset, sosiaaliset ja institutionaaliset käytännöt luovat oman merkityksensä. Laadullinen tutkimus korostaa myös subjektiivisuutta sekä kokemuksellisuutta. Laadullinen tutkimus tunnistaa myös tutkijan toiminnan valintojen vaikutukset tutkimuksen tekemisessä. (Ronkainen ym. 2011, 81–82.)

Tutkimuskysymykseni on: mitä muotoja toimijuus saa ikääntyneiden kertomina? Millaisia elämäntilanteita ja sosiaalisia tekijöitä toimijuuteen liittyy? Tarkastelen esimerkiksi sosiaalisen tuen kuvaamista sekä niitä sosiaalisia tekijöitä, joilla on merkitystä ikääntyessä. Kuvaan myös erilaisia toimijuutta lisääviä ja sitä tukevia tekijöitä, mutta myös toimijuutta heikentäviä tekijöitä, joita elämäntilanne voi tuoda ikääntyneelle eteen.

Tarkastelen tutkielmassani kotona asuvia ikääntyneitä, koska haastatteluaineistoni koostuu kotona asuvista. Tämä valinta rajaa tutkimuskysymystä ja selventää näkökulmaa. Yleisesti vallalla olevan käsityksen mukaisesti ajatellaan, että ikääntyneen tulee saada asua omassa kodissaan mahdollisimman kauan. Aina koti ei kuitenkaan tarjoa ikääntyneelle parasta mahdollista elämisen laatua, vaan se voi myös rajoittaa sitä. Näin käy esimerkiksi silloin, kun ikääntyneellä ei ole käytössään riittäviä resursseja siihen, että pääsee ulkoilemaan, tai hänen asuntonsa sijaitsee etäällä palveluista, jolloin asunnosta ulospääsy ei vielä riitä turvaamaan sitä, että ikääntyneelle tulee turvallisuuden ja osallisuuden tunne. Tällöin yhteiskunnan eri palvelujärjestelmien tehtävänä on miettiä yksilötasolla kestäviä ratkaisuja, jotta koti voisi olla paikka, jossa on turvallista asua ja elää.

4.2 Aineiston kerääminen

Pro gradu -tutkielmani aineistona hyödynnän aiemmin kerättyä haastatteluaineistoa, jolloin kysymyksessä on niin sanottu sekundääriaineisto (Ronkainen ym. 2011, 113). Haastattelut on toteutettu yksilöhaastatteluina kotikäynneillä ja puhelimesta 2017-2018 Lapin kuntien alueella. Jokaista tutkimuksessa mukana olevaa on haastateltu kolme tai neljä kertaa noin puolen vuoden aikana. Tätä haastattelumenetelmää kutsutaan pitkittäistutkimukseksi ja koska sama aineisto on tutkittu kahteen tai useampaan kertaan, sen voidaan ajatella olevan paneelitutkimus (Ronkainen ym. 2011, 67). Aineistossa on mukana 16 henkilöä, joista 12 asui yksin, kolme puolison kanssa ja yksi aikuisen lapsen kanssa. Haastateltujen ikäjakauma on 71–91 -vuotta. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa haastattelujen määrä on keskimäärin 15 (Hirsjärvi &

Hurme 2001, 58), jonka voidaan ajatella olevan pieni määrä. Kuitenkin, kuten Hirsjärvi ja Hurme (mt., 135) jatkavat, jo 10–15 haastattelua sisältävä aineisto tuottaa runsaasti tietoa. Antti Karisto ja Ullamaija Seppälä (2004, 42) huomauttavat myös, ettei laadullisen aineiston koko edellytä samankaltaisia sääntöjä kuin kvantitatiivisen aineiston, jossa tutkittavien määrä on usein suuri.

Haastattelut on tehty teemahaastatteluna siten, että kysyjä johdattelee aiheeseen kysymällä ja vastaaja on kuitenkin voinut muodostaa vastauksen melko vapaalla kerronnalla. Siitä johdettuna haastattelija on kysynyt seuraavan kysymyksen tai sitten kysynyt toista asiaa, jonka on kokenut merkityksellisenä. Haastattelun teeman luonteen mukaisesti haastattelu voi olla joko strukturoitu kysymys-vastaushaastattelu tai haastattelu voi olla vapaamuotoinen, jolloin vastaaja kertoilee tarinanomaisesti tai muistellen asioita. (Ronkainen ym. 2011, 116; Eskola & Vastamäki 2015, 27–44.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 47–48) mukaan puolistrukturoitua haastattelumenetelmää voidaan kutsua myös teemahaastatteluksi. Teemahaastattelu pohjautuu aina ennalta suunniteltuihin kysymyksiin, mutta niiden esittämisjärjestys voi vaihdella haastattelun aikana. Vastaukset eivät ole sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan vastaaja voi kertoa vapaasti ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Vastaajan kokemus asiasta onkin yksi olennainen teemahaastatteluun ja siihen liittyvään tutkimuskysymyksen vastaamiseen liittyvä asia. Esimerkiksi ikääntyneelle esitetyt kysymykset elämänkulun eri vaiheista ja elämäkokemuksesta voivat tuottaa syvällistä pohdintaa aiheesta. Edelleen Hirsjärvi ja Hurme (mt., 47–48) sekä Jari Eskola ja Jaana Vastamäki (2015, 27–44) pitävät teemahaastattelun tunnusmerkkeinä yksilön mahdollisuutta tuoda omia ajatuksia ilman kokeellisesti luotua kokemusta. Teemahaastattelu eroaa muista puolistrukturoiduista haastattelumenetelmistä siinä, että kysymysten muoto ja järjestys voi vaihdella, kunhan pitäydytään aiheessa eli teemassa ja huolehditaan siitä, että kaikki aiotut aiheet tulee haastattelun aikana kysyttyä.

Haastattelu on aina viestintää ja perustuu kielen käyttöön. Kieli on keskeinen väline, jolla ihminen voi ylittää omat fyysiset rajansa. Kieltä käyttäessään hänestä tulee aktiivinen subjekti, joka pystyy kehittämään itseään esimerkiksi rationaalisena ja sosiaalisena olentona. Kielen avulla ihminen pystyy muun muassa ottamaan kantaa ja tekemään aloitteita. Haastattelutilanteessa kielen käyttäminen edellyttää, että molemmat osapuolet, sekä haastattelija että haastateltava, toimivat vuorovaikutuksessa, jossa

vuoron perään ollaan sanoman lähettäjänä ja vastaanottajana. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 48–49; Eskola & Vastamäki 2015, 27–44.) Alasuutari (2007, 226–227) puhuu kielen kaksoisroolista, jossa kieli toimii sekä todellisuuden kuvailijana että samanaikaisesti sen hetkisen todellisuuden muovaajana; se toimii inhimillisen todellisuuden ja vuorovaikutuksen rakentajana. Myös haastattelu on keskustelutilanne ja Riitta Granfelt (2000, 110) toteaaakin haastattelun perustuvan aina vuorovaikutukseen huolimatta siitä, että haastattelija ei avaa itseensä liittyviä asioita. Hänen mukaansa haastattelijan tehtävä on luoda luottamusta rakentamalla tilanteeseen haastattelun etenemiselle mahdollisimman hyvän ilmapiirin. Myös sanattomalla viestinnällä on suuri merkitys. Erityisesti tämä korostuu silloin, kun aihe on herkkä ja intensiivinen. Tutkielmani haastattelujen kulkuun en ole voinut millään tavoin vaikuttaa, joten niiden tilanteiden arviointi on pelkästään purettujen haastattelujen mukanaan tuoman vaikutelman varassa.

Tutkielmani haastateltavat ovat hankkeeseen osallistuneita, kotona asuvia ikääntyneitä Lapin kuntien alueella. Haastattelujen tarkoitus on ollut selvittää ikääntyneiden kokemuksia ja palveluntarpeita sekä kotona asumisen tukemista tuottavien palveluiden merkityksiä heille. Toimiva kotihoito Lappiin -hanke toteutettiin vuosina 2016-2018 osana sosiaali- ja terveysministeriön alaista hanketta. Hankkeen keskeisenä teemana oli kehittää palveluita, jotka tukevat kotona asumista, antavat tukea ja kuntoutusta riittävän varhain teknologiaa hyödyntämällä. Palvelujen tuottamiseen on kiinnitetty hankkeessa huomiota siten, että palvelut pyritäisiin tuottamaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa ja niiden suunnittelussa otettaisiin huomioon myös saamenkieliset ikääntyneet. (STM, 2019.) Hankkeen seurauksena on syntynyt kaksi julkaisua: Toimivan kotihoidon käsikirja ja Parasta elämää kotona -kotihoitoon huoneentaulu.

Käytettäessä jo aiemmin kerättyä aineistoa, tutkimuksen tekijä joutuu miettimään myös sitä, kuinka hyvin aineisto vastaa tutkimuskysymykseen; kuinka sopiva se siihen on. Tällainen sekundääriaineisto voi keskittyä tutkijan mielestä toissijaisiin asioihin tai tutkimuksen tarkkuus voi olla tutkijan mielestä vajaa. (Ronkainen ym. 2011, 113.) Omassa tutkielmassani olen pyrkinyt perehtymään aineistoon riittävän hyvin, ja olemaan avoin kaikille asioille mitä aineisto kertoo. Lisäksi uskon, että aineisto pystyy tuottamaan tietoa yhteiskuntamme ikääntyneistä myös sosiaalityötä hyödyntävällä tavalla. Erityisesti gerontologisen sosiaalityön kautta kohdataan ikääntyneitä heidän

omissa elämäntilanteissaan ja sen merkitystä yhteiskunnassamme tulisi korostaa entisestään. Mielenkiintoni ja näkökulmani tutkielmassani kohdistuu kotona asuviin ikääntyneisiin ja heidän toimijuuteensa sekä sen eri osa-alueisiin.

5 Aineiston käsittelyn vaiheet

5.1 Aineiston pilkkominen ja analysointi

Laadullisen aineiston analyysivaihe tuottaa tulkintaa aineistosta. Samalla se on ymmärrys siitä, että aineistoa on jo aiemmissa tutkimuksen tekovaiheissa tulkittu; syntyy tulkintojen ketjuja. Laadullisen tutkimuksen aineistoa tulkitaan aina kokonaisvaltaisesti siten, että ymmärrys johtaa ajattelemaan ihmistä ja hänen yhteyttään aina kulloiseenkin tilanteeseen. Siten myös toiminta tapahtuu osana suurempaa kokonaisuutta. Kuten koko tutkimuksen tekeminen, myös analysointi ajatellaan prosessimaiseksi, eikä sen eri vaiheita voi tarkkaan erotella toisistaan. Aineiston analysointi vie aikaa, mikä on hyvä huomioida koko tutkimuksen tekemisen aikataulua ajatellen. Laadullinen aineisto sisältää usein paljon elämänläheistä tietoa, jonka käsitteleminen on haasteellista ja voi kestää jopa kuukausia. (Ronkainen ym. 2011, 82–83; Hirsjärvi & Hurme 2001, 135.)

Aloitin aineistoni analysoinnin tutustumalla aineistoon. Tein sen useammassa vaiheessa. Olin saanut aineiston käsiini jo aikaisemmin ja lukenut haastatteluja. Näin ollen olin muodostanut jo käsityksen siitä, mistä aineisto kertoo. Seuraava vaihe sisälsi eri teemojen keräämisen usein toistuvien sanojen ja merkitysten avulla. Tätä vaihetta voisi Ronkaisen ym. (2011, 124) mukaan kutsua pilkkomiseksi, luokitteluksi tai järjestämiseksi. Hirsjärvi ja Hurme (2001, 153; 172–173) esittävät sisällönanalyysia aineiston analyysimuotona, joka pitää sisällään keinoja aineiston järjestämisestä sen laskemista ja yhteyksien tarkastelua. Aineistosta nousee esiin piirteitä, jotka ovat yhteisiä usealle haastateltavalle. Teemat pohjautuvat usein haastattelun pääteemaan, mutta myös uusia teemoja voi esiintyä. Lisäksi tein vielä analysointia Eskolan ja Vastamäen (2015, 43) johdattamana siten, että tarkastelin aineistoa teemoittain, keräten vastauksia aina yhdestä aihealueesta kaikilta vastaajilta. Tällöin muodostin kuvaa siitä, mitä aineisto kertoo ilmiöstä. Tässä vaiheessa saatoin täydentää vastausta aina seuraavalla vastauksella ja siten pyrkiä kuvaamaan ilmiötä tiiviimmällä kerronnalla.

Aineiston analysointi muuttaa aina tutkimuksen kohteena olevaa aineistoa. Jo ennen analysointia, aineistoa on jouduttu muuttamaan. Siitä on jätetty jotain pois ja

vastaavasti korostettu jotain, mikä näyttäytyy teoreettisen ajattelun, intuitioiden ja erilaisten tulkintasääntöjen yhdistäminä merkityksellisinä tutkijalle. (Ronkainen 2011, 125.) Merkityksiä voi tulla esiin monessa tasossa ja ne voivat liittyä joko alkuperäiseen tutkittavaan ilmiöön tai haastattelut voivat tuoda esiin toisen ilmiön, joka näyttäytyy siinä tilanteessa yhtä merkitykselliseltä kuin alkuperäinen tai jopa merkityksellisemmältä.

Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 136) mukaan laadullisen aineiston analyysi alkaa usein jo haastatteluvaiheessa, jolloin tutkija pystyy sitä tehdessään havaitsemaan tiettyjen teemojen esiintymisen. Samalla hän voi saada lisää tietoa aiheesta kysymällä siitä lisää ja tarkistaakseen huomioitaan. Itselläni ei ole ollut tätä mahdollisuutta, vaan olen tutustunut haastatteluihin vasta, kun ne oli jo tehty ja purettu sekä litteroitu. Litteroinnin tuloksena haastatteluista oli koottu taulukko, johon aineisto oli kerätty eri aiheittain. Taulukossa on eroteltu haastatteluajankohdat, henkilön elämäntilanne, ikä, koulutus, perhe, työhistoria ja terveydentila, palvelut, joita henkilö käyttää, teknologian käyttö, kotona asuminen, informaali tuki sekä kokemukset teknologian hyödyntämisestä Toimiva kotihoito Lappiin -hankkeeseen liittyen. Analyysin edetessä järjestelin, luokittelin sekä pilkoin aineistoa kokonaisuudesta pienempiin osiin. Tämän jälkeen pyrin asettamaan ja näkemään aineistosta nousevia merkityksiä uudesta näkökulmasta, jonka avulla hahmottelin siitä jälleen kokonaiskuvaa. Hirsjärvi ja Hurme (2001, 143–153) ovat kuvanneet laadullisen analyysin vaiheet neljään vaiheeseen: kuvailu, luokittelu, yhdistely ja tulkinta. Analysointia varten tein itseäni varten erilaisia käsitekarttoja, joiden avulla etsin teemoja, joita pystyisin yhdistelemään ja tuottamaan niistä tulkintaa. Allen Rubin ja Earl R. Babbie (2014, 537) ovat kuvanneet laadullisen aineiston analysointia varten tehtävää kolmea vaihetta koodaamiseksi, muistioiden ja kartoituksen tekemiseksi. Näiden vaiheiden avulla aineiston analyysi ja teoria käyvät jatkuvaa vuoropuhelua tutkijan pyrkiessä niitä järjestelemään. Tarkastelemisen kohteena olevat ilmiöt voivat vaihdella.

Kuvailua pidetään analyysin perustana ja sen avulla pyritään havainnollistamaan sekä henkilöiden että tapahtumien ja kohteiden ominaisuuksia; pyritään kuvaamaan ilmiö sellaisenaan kuin se näyttäytyy. Edelleen Hirsjärvi ja Hurme (mt. 146) ovat huolissaan laadullisten aineistojen raportoinnin pituuksista ja pitävätkin liian yksityiskohtaista kuvailua turhana. Sen sijaan, kuten he kirjoittavat, pitäisi keskittyä siihen, että ilmiön

kontekstittieto on olennaista ja se tuodaan esiin. Aineistossani mukana olevat haastattelut antavat mielestäni hyvän kuvauksen siitä, minkälaisissa tilanteissa ja olosuhteissa haastateltavat asuvat. Tutkijana minulle on piirtynyt mieleeni ajatus esimerkiksi siitä, miltä yksittäisen haastateltavan koti voisi näyttää.

Aineiston luokittelu auttaa jäsentämään aineistoa siten, että siitä voidaan erottaa tärkeät ja keskeisimmät piirteet. Luokittelu pitää perustella sekä käsitteellisesti että empiirisesti ja pyrkiä etsimään niiden välisiä yhteyksiä. Luokittelun tuloksena aineisto ikään kuin järjestetään uudelleen ja samalla käsiteltävän aineiston määrä kasvaa. Luokittelussa tutkija tekee päättelyä, jonka seurauksena muodostuu päätelmiä siitä, mitä tutkija haluaa pitää tärkeänä. Aineiston luokittelun seurauksena syntyy tarve järjestellä aineistoa uudelleen luokittelun mukaan. Lisäksi aineistoa voidaan vielä joutua pilkkomaan ja yhdistelemään. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 147–149.) Näiden tekeminen vie aikaa ja antaa tutkijalle mahdollisuuden muodostaa käsitystä omasta aineistosta mahdollisuuden mukaan uudesta näkökulmasta.

Oman aineistoni kohdalla analysoinnin tekeminen jatkui yhdistelyllä siten, että pyrin tekemään tulkintoja siitä, mitkä aineistosta nousevat tekijät voivat sisältyä eri toimijuuden modaaliteettiin sisältyviin osatekijöihin. Toimijuuden modaaliteetin toimijuus-käsite sisältää kuusi eri teemaa: kyetä, osata, haluta, täytyä, voida, ja tuntea (Jyrkämä 2008, 195). Kokeilin tällä tavoin testaamalla toimijuuden modaaliteetti -mallin käyttämistä tutkielmani teoreettisena pohjana. Tällöin tein näkökulman valinnan, josta tutkija on Ronkaisen ym. (2011, 76–77) mukaan aina vastuussa. Hirsjärvi ja Hurme (2001, 136) erottelevat aineiston analyysistä kaksi tapaa; aineistoa voidaan lähestyä pääättelemällä siitä esiin nousevia teemoja joko aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti. Itse en pyrkinyt erottelemaan näitä, vaan käytin molempia tapoja ja pyrkimykseni oli täydentää niillä toinen toisiaan. Hirsjärven ja Hurmeen (mt., 150) mukaan aineiston yhdistämisvaiheessa tutkijan tavoitteena on löytää teoreettinen näkökulma tai malli, johon aineisto voidaan sijoittaa sekä samalla tutkittavan ilmiön ymmärtäminen laajasta näkökulmasta on mahdollista.

Aineiston käsittelyn tavoite on tuottaa tulkinta vastaamalla tutkimuskysymykseen. Laadullinen tutkimus tuottaa tulkintoja monissa sen prosessin vaiheissa ja tulkinnot ovat osittain päällekkäistä siten, että tutkija tuottaa omaa tulkintaa, haastateltava omaa, haastattelija omaa ja lukija vielä omaansa. Hirsjärven ja Hurmeen (mt., 151) mukaan

onnistuneessa tulkinnassa tutkija osaa muotoilla tulkintaa siten, että lukija pystyy havaitsemaan samoja tulkintoja tekstistä kuin tutkija, vaikka heidän näkökulmansa aiheesta olisivatkin keskenään erilaiset.

Omasta tutkielmastani en pysty tarkasti erottelemaan sen eri vaiheita, enkä näe sitä tarpeellisenä. Aineiston analysointi vaati paljon aikaa ja tulkintojen tekeminen on ollut jollain tavoin mukana läpi koko tutkimusprosessin.

5.2 Tutkimuseettiset kysymykset ja tutkijan positio

Tutkimuksen lopullinen muoto ei ole ollenkaan selvänä tutkimuksen aikana vaan siihen johtaa hyvin monet tekijät. Tutkimuksen tekijän oma reflektio ja eettiset kysymykset on hyvin tärkeässä osassa tutkimuksen muotoutumisessa. Vaikka tutkimuksen eettiset lähtökohdat olisivat tiedossa olevia ja esimerkiksi nojautuisivat, kuten sosiaalityön tutkimuksissa, kestäviin arvoihin ja eettiseen koodistoon, se ei vapauta tutkijaa eettisten kysymysten pohdinnalta (Orme & Shemming 2010, 60–61). Tutkijan on kaikesta huolimatta oltava tietoinen koko tutkimusprosessin ajan eettisten vaikutusten merkityksistä sekä tutkittaville itselleen että myös kaikille heille, joihin tutkimuksella pyritään vaikuttamaan.

Tutkimuksen aineisto on joko tutkimuksen synnyttämä tai se on ollut olemassa jo ennen tutkimuksen tekemistä. Ensimmäiseksi mainituista yleisimpiä ovat kerätyt aineistot, esimerkiksi haastattelut. Luonnolliset aineistot ovat puolestaan olemassa tutkimuksesta riippumatta. Näitä ovat esimerkiksi dokumentit ja muistiot. Luonnollista sisältöä on paljon myös arkipäiväisissä sisälltöä tuottavissa keskustelukanavissa, päiväkirjamerkinnöissä, kulttuurituotteissa ja niin edelleen. (Ronkainen ym. 2011, 108.) Tässä tutkielmassani aineisto on kerätty tutkimusta varten, eikä se ole ollut olemassa ennen hanketta.

Aineisto on aina syntynyt jossain kontekstissa mikä on tarpeen muistaa kaikissa tutkimuksen tekemisen vaiheissa. Aineistoa voidaan Ronkaisen ym. (mt., 109) mukaan kerätä, hankkia ja tuottaa. Aineiston tuottamiseen vaikuttavat sekä tutkija että

tutkittava. Aineiston syntymiseen on jo sillä oma merkityksensä, kuka valikoituu vastaajaksi. Myös omassa tutkielmassani herää kysymys, millä perusteella juuri ne, jotka ovat vastanneet tutkimukseen, ovat päätyneet vastaamaan siihen. Itse en ole tehnyt haastatteluja, joten myös siihen liittyvät kysymykset jäävät pohdinnan tasolle. Koska en ole ollut haastattelutilanteissa läsnä, myöskään en ole voinut esittää mahdollisia tarkentavia kysymyksiä haastateltaville. Toisaalta, kuten Ronkainen ym. (2011, 74) toteaa, tieteen retoriikasta ja tavoitteista huolimatta täydellisyyttä objektiivisuutta ei voida saavuttaa, jolloin myös totuudesta tulee mahdoton tavoite. Näin ollen myös näkökulman valitseminen rakentuu tutkimuksessa siten, että se valitaan ja rajataan. Tällöin aina jää jotain myös näkemättä, rajautuu aineistosta ulkopuolelle. Koska todellisuus on aina eri ilmiöiden monisyistä ja monitasoista kudelmaa, sen selittäminen on mielestäni rajallista. Erityisesti näin on yhteiskuntatieteissä, joihin tutkielmani liittyy. Olen kuitenkin joutunut pohtimaan aineiston sopivuutta tutkielmani käyttämiseen, mutta haastatteluihin perehtyminen ja niiden lukeminen uudelleen kerta toisensa jälkeen, ovat antaneet varmuuden siitä, että aineisto sopii aiheeni tutkimiseksi.

Jotta tutkimus olisi eettisesti kestäväällä perustalla, tutkimuksen tekijä joutuu miettimään erilaisia eettisiä kysymyksiä, jotka liittyvät tutkimuksen eri vaiheisiin ja niiden toteuttamiseen. Yksi tärkeä päätös, jonka tutkija joutuu tekemään, on tiedonkeruumenetelmän valinta. Tieteellisessä tutkimuksessa käytettävistä tiedonkeruumenetelmistä yleisimmät ovat Ronkaisen ym. (mt., 113) mukaan kyselyt, havainnoinnit, videot, haastattelut ja tutkimusta varten pyydetyt tekstit. Tiedon tuottamiseen voidaan käyttää myös erilaisia barometrejä ja mittareita. Nämä aineistonkeruutavat perustuvat puheeseen tai kirjoittamiseen. Tällöin kielellä on suuri merkitys tiedon tuottamisessa joko puhuttuna, tai tekstimuodossa. Edelleen tutkija joutuu tekemään valintoja aineiston sisällön ja määrän suhteen ja ottamaan huomioon sen, että valinnat vaikuttavat aina aineiston muodostumiseen. Tutkija päättää, mitä aineiston osia ottaa tarkasteluun, mitä jättää sen ulkopuolelle, minkä verran kerää aineistoa ja millä tavoin yhdistelee sitä. Myös aineistonkeruupaikalla on merkitystä. Mikäli aineistonkeruu toteutetaan haastatteluna, paikan valintaa kannatta erityisesti miettiä. Hirsjärvi ja Hurme (2001, 48–49) määrittelevät haastattelun tarkoituksiksi selvittää vastaajan mielen suhdetta ympäröivään maailmaan tutkittavan asiantilan merkityksien rakentumisen kautta. Samalla kuitenkin vuorovaikutuksessa luodaan uusia

ja yhteisiä merkityksiä, joihin vaikuttaa tilannesidonaisuus. Haastattelutilanteessa vastauksiin vaikuttavat aina myös tutkijan läsnäolo, aiemmat kysymykset ja niihin annetut vastaukset.

Tutkija tuo aina oman osuutensa tutkimukseen. Puhutaan tutkijasubjektista. Tutkimuksen eri vaiheissa ja jo ennen tutkimuksen aloittamista, tutkijalla on oma henkilökohtainen suhde tutkittavaan aiheeseen. Erityisesti laadullisessa tutkimuksessa feminististen tietoteorioiden kautta pyritään määrittämään tutkijan paikka, positio. Tähän liittyy olennaisesti tutkimuksen käytäntöjen eri vaiheissa tutkijan roolin ja henkilökohtaisen subjektiivisuuden eri yhdistelmien pohdinta. Tutkija omine näkökulmineen on aina väistämättä osa tutkimusta ja sen tuottamaa tietoa. Tutkija joutuu muodostamaan oman käsityksen omasta roolista tutkimusprosessin eri vaiheissa. Tällöin myös tutkija joutuu käymään henkilökohtaisen prosessin. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että tutkijan äänenä kuuluu tutkijan henkilökohtaisuus, subjektiivisuuden läsnäolo. Tutkimuksen piirteisiin kuuluu keskusteleavuus eri lähteiden ja tutkijan valintojen esiin tuominen selittävällä tavalla. Näitä valintoja ei voi eikä pidä selittää omien toiveiden eikä mieltymysten kautta, vaan tutkimusta tehdessään tutkija joutuu miettimään sitä, vastaako aineisto esitettyyn tutkimuskysymykseen. (Ronkainen ym. 2011, 70–73.) Sitä miettiessään tutkija voi joutua muovaamaan omaa tutkimuskysymystään, sietämään epävarmuutta ja luottamaan omiin valintoihinsa.

Maritta Törrönen (2000, 153–162) puhuu tutkijalle kuuluvasta vastuusta reflektiivisyyteen. Hänen ajatuksensa aineiston hankinnasta on sen tuottaminen, jolloin se kuvastaa tutkijan välttämätöntä roolia tulkitsijana. Reflektiivisyyden aktiivinen muistaminen antaa tilaa myös tutkittaville olla mukana heidän omilla ehdoillaan. Tämä sopii mielestäni hyvin myös omaan aineistooni, koska kysymyksessä ovat ikäihmiset. Ikääntyneitä haastateltaessa on myös omat haasteensa (Hirsjärvi & Hurme 2001, 134) ja tällöin on tärkeää käyttää reflektiivistä työotetta, joka kunnioittaa tutkittavan omaa esitystapaa ilmaista itseään. Reflektiivinen työote sisältää myös tutkijan oman itsereflektion. Tällöin tutkija ymmärtää tutkimuksen prosessina, johon liittyvät paikka- ja tilannekontekstuaalisuus. Myös teoreettisen lähtökohtien valinnat ja näiden pohtiminen vaikuttavat prosessiin. Lisäksi tutkija pystyy reflektiivisyyden kautta hahmottamaan inhimillisyyden vaikutukset tutkimukseen ja sen eri vaiheisiin. Omassa tutkielmassani pystyn todentamaan reflektiivisyyden haastatteluissa, joiden kulku

näyttäytyy siten, että ikääntyneen vastauksien sanavalinnat ja asian yhteys johdattelevat tutkijaa seuraavaan kysymykseen. Haastattelujen kulut ovat jäljitelleet konstruktivistisen lähestymistavan mukaisesti tiedon rakentumista haastattelutilanteissa siten, että tietoa on yhdessä tuotettu. Haastattelija on paikoitellen ollut avustamassa haastateltavaa muodostamaan puhetta siten, että sen jälkeen haastateltava on pitäytynyt väittämässä, joka on saavuttanut tietyn rakenteen. Tällöin haastattelija käyttää itseään myös tiedon tuottamisen välineenä kyselylomakkeen lisäksi ja sen rinnalla. (Morris 2006, 230.) Haastattelija on mielestäni kuitenkin toiminut hienovaraisesti ja pystynyt säilyttämään haastateltavan oman äänen kuuluvilla.

5.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus on aina tärkeä asia koko tutkimuksessa lähestymistavasta riippumatta. Luotettavuuden yksi kriteeri on tutkittavana olevasta ilmiöstä aiemmin kerätyn teoreettisen tiedon pohjalta muodostettu tämän hetkinen todellisuus ja saadun tutkimustuloksen vastaavuus. Tuloksen ei tarvitse olla, eikä se voi konstruktivisen lähestymistavan mukaisesti ollakaan juuri samanlainen, vaan tutkija joutuu tekemään valintoja, jotka ohjaavat tutkimuskysymykseen vastaamista siten, että tulos vastaa mahdollisimman parhaalla tavalla kysymykseen. Virhetekijät voivat liittyä tutkimuksen kaikkiin vaiheisiin; mittareiden laadintaan ja metodien valintaan, aineiston keruuseen tai aineiston analysointiin ja tulkintaan. Virhelähteenä voi olla tutkittavan aineiston laatu tai tutkija itse.

Perinteisiä luotettavuuden kriteereitä on tutkimuksen pätevyys eli validiteetti ja täsmällisyys eli reliabiliteetti. Näitä käsitteitä on tulkittu eri tavoin riippuen siitä, onko kyseessä ollut kvantitatiivinen vai kvalitatiivinen lähestymistapa. Hannu L. T. Heikkinen (2018, 184–185) ehdottaa laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin tapahtuvan paremmin viidellä validointiperiaatteilla, jotka eivät perustu perinteiselle validiteetti ja reliabiliteetti käsitteille. Validointiperiaatteisiin kuuluvat hänen mukaansa historiallinen, refleksiivisyyden, dialektisuuden, toimivuuden ja havahduttavuuden

periaatteet. Historiallisuus avaa lukijalle tutkimuksen ajalliset ja paikalliset yhteydet, refleksiivisyys kertoo tutkijan oman pohdinnan suhteen tutkittavaan ilmiöön, dialektisuus tuo esiin tutkimuksessa sen vuorovaikutukselliset lähtökohdat, toimivuuden täytyessä tutkimus tuottaa käyttökelpoista tietoa ja havahduttavuus herättää lukijaa pohtimaan.

Tutkimuksen luotettavuutta voi arvioida monella tapaa. Raine Valli (2018, 184–185) täsmentää tutkijan riittävää ymmärrystä aihesisällön tuntemisesta ja tutkimuksessa käytetyistä menetelmistä tärkeinä tekijöinä saada oikea tulkinta ja saavuttaa tutkimuksen luotettavuus. Tässä tutkimuksessa olen käyttänyt triangulaatiota, joka tarkoittaa usean teoreettisen viitekehyksen käyttämistä samanaikaisesti tuomaan tutkimukseen erilaista tulokulmaa. Olen pyrkinyt avaamaan pääkäsitteitä toimijuus ja ikääntyminen sekä niihin liittyviä ilmiöitä usean eri lähteen avulla. Tällä olen pyrkinyt objektiivisuuteen sekä halunnut tuoda myös kriittistä näkökulmaa esittämilleni teoreettisille malleille. Triangulaatiossa yhdistyvät eri tutkimusmenetelmät, teoriat ja tutkijoiden tuomat vaikutukset tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 143). Näin ollen on mahdollista jopa ristiriitaisten tulosten kuvailu samanaikaisesti. Tutkielmassani yhdistyvät useat lähestymistavat, joita olen avannut ikääntymistä ja toimijuutta tarkastellessa. Usean mallin esittäminen antavat mielestäni parhaalla mahdollisella tavalla käsityksen siitä, että ikääntyminen tapahtuu yksilöllisesti ollen sidoksissa aikaan, paikkaan, historiaan ja kulttuuriin. Lisäksi toimijuus on jokaisella henkilökohtaista, jota on hankala mitata; siihen liittyy hyvin paljon asioita, joita ei suoraan voida havaita ilman tarkkaa erittelyä.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan lähestyä myös reliabiliteetin näkökulmasta, jonka mukaan tutkimus on luotettava, jos se pystytään toistamaan samanlaisena ja saadaan samanlaiset tulokset. Kuitenkaan haastattelututkimus ei mahdollista useinkaan tällaista arviointia. Haastattelututkimukseen vaikuttavat aina tilannekonteksti ja ajalliset tekijät, eivätkä vastaukset useinkaan ole johdonmukaisia siten, että niitä voitaisiin vertailla. Haastattelut ovat aina osa vuorovaikutusta, joka tarkoittaa myös sitä, että siinä toimitaan vastavuoroisesti suhteessa toiseen osapuoleen. Näin on siis sekä haastattelijalla että haastateltavalla. Lisäksi haastatteluihin vaikuttavat väistämättä ne sosiaaliset lainalaisuudet, joiden mukaan ihmiselle on ominaista käyttäytyminen sosiaalisten roolituksien mukaan. Tällöin esimerkiksi vaikeista asioista puhuminen ei ole

tavanomaista ensimmäisessä tapaamisessa. Tässä tutkielmassa sensitiivisiä aiheita tuli esiin jonkin verran siten, että haastattelujen jatkuessa useamman kerran käsiteltiin esimerkiksi mielenterveyteen liittyviä teemoja. Ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita kuvastaa monikerroksisuus, jolloin niiden havainnoiminen ja analysoinnin tekeminen voi olla mahdollista tarinallisen tutkimuksen kautta. (Mönkkönen 2018, 55–57.) Heikkisen (2018, 185) mukaan prosessuaalinen tulkinta eli validointi, auttaa tulkitsemaan todellisuutta ja käsityksiä vähitellen.

Inhimillisen todellisuuden jäsentämisen vaikeudesta puhuu Alasuutari (2007, 231) todetessaan ettemme pysty muodostamaan yhtenäistä kokonaisuutta todellisuudesta, koska tieto siitä on saatavissa eri puolilta jäsentymättöminä. Esimerkiksi ihmisten erilaiset tavat jäsentää todellisuutta ja analysoida sitä säilyvät vaikka ristiriitaisuuksia pyrittäisiin korjaamaan. Näin ollen kuvaukset ovat pyrkimystä todellisuuden heijastamisesta. Näitä kuvauksia voidaan arvioida myös muutoin kuin todellisuuden perspektiivistä. Niitä voidaan tarkastella puheina tai vuorovaikutukseen liittyvinä tekoina, jolloin tilanteessa rakentuvat sekä puhuja että puhunnan kohde.

Tässä tutkielmassa tutkimuksen luotettavuutta on pidetty tärkeänä tekijänä sen alusta saakka. Tutkimuseettiset pohdinnat ja siihen liittyvät seikat läpäisevät koko tutkimusprosessin. Luotettavuuden arviona on esitettävä päätelmää, jonka Alasuutari (2007, 232) kohdistaa tutkijaan ja kiteyttää sen tutkijan päätöksentekokykyyn: Tutkijan on tutkimuksen kaikissa vaiheissa kyettävä tekemään rationaalisesti perusteltuja johtopäätöksiä siten, että hän omasta näkökulmastaan pystyy perustelemaan ne. Tätä olen pyrkinyt itse tutkijana tekemään käyttäen kriittistä ja refleksiivistä tapaa muodostaessani tutkimukselle tehtävää ja pyrkiessäni vastaamaan siihen. Tässä tutkielmassani inhimillisyyks saa näkyä ja sen kuulukin näkyä. Näin ollen kuvaukset todellisuudesta ovat näkökulmavalintoja, jotka jättävät tilaa myös sille todellisuudelle, joka voi aueta toisenlaisena toisessa kontekstissa.

6 Tulkinnasta tuloksiin

6.1 Tulkinnan tekeminen toimijuuden modaliteetteihin nojautuen

Pro gradu -tutkielmani prosessien ja eri vaiheiden työstämisen kautta ja niiden avulla pyrin löytämään vastausta kysymykseeni mitä muotoja toimijuus saa kotona asuvilla ikääntyneillä. Pystyin analysoinnin tuloksena esittämään sekä toimijuutta estäviä että vahvistavia tekijöitä.

Toimijuutta estäviä tekijöitä tai ainakin sitä kaventavia tekijöitä oli paljon. Niitä olivat esimerkiksi erilaiset fyysiset rajoitteet, jotka liittyivät rakenteellisiin tekijöihin, kuten kodin sijaintiin tai kotona oleviin tekijöihin, esimerkiksi talon vanhaan ikään ja sen kuntoon. Lisäksi erilaiset yhteiskunnalliset tekijät näyttäytyivät toimijuutta rajoittavina. Myös sairauksien puhkeamiseen, erilaisiin elämän kriiseihin ja menetyksiin liittyvät tekijät sekä esimerkiksi pelko kaatumisesta heikensivät toimijuutta

Toimijuutta lisääviin tekijöihin liittyi niin ikään sekä yksilön sosiaaliseen ympäristöön liittyviä suhdetekijöitä että rakenteellisia tekijöitä. Näitä olivat esimerkiksi kodin kunnostus- ja perusparannustyöt, kodin järjestyksen muutokset siten, että kotona liikkuminen oli helpompaa sekä kotiavun vastaanottaminen ja asioiden hoitamisen järjestäminen eri tavoin. Eniten toimijuutta mahdollistivat erilaiset sosiaaliset suhteet.

Tutkielmassani olen käsitellyt toimijuutta siten, että se on ollut mielessäni koko tutkimuksen tekemisen ajan. Haastattelujen kautta olen päätenyt vahvistamaan oman näkemykseni toimijuudesta, että toimijuus on tärkeä osa ihmisyyttä ja sen huomioiminen hyvinvoinnin lähteenä on välttämätöntä. Kuitenkin vasta toimijuuden käsitteen ajattelemisen monimerkityksellisenä avartaa näkemystä siitä, ettei toimijuutta pystytä mittaamaan pelkästään erilaisten mittareiden avulla. Toimijuus on jotain syvällisempää, jota jokainen määrittelee omassa elämässä ja elämäntilanteessa omalla tavalla. Jyrkämä (2013, 422) puhuu aktuaalisesta toimintakyvystä, joka ilmenee käytössä olevana toimintakykynä ja voi siten vaihdella tilanteesta ja arjen toimintakäytännöistä riippuen. Tästä ajatuksesta johdettuna toimintakyky voidaan nähdä toimijuutena, johon myös vanhenevan ihmisen oma toimijuus liittyy siten, että samanaikaisesti siinä eletään ja sitä rakennetaan.

Tutkielmassani haastattelujen tarkastelun kautta oli mahdollista rakentaa toimijuuden modaliteetti -mallin teemojen kaltaisia aiheita, joissa yhdistyivät myös toimijuuden osa-alueet (Jyrkämä 2008): kyetä, osata, haluta, täytyä, voida ja tuntea. Toimijuuden osatekijät voivat olla päällekkäisiä ja yhtäaikaisia, tai ne voivat olla erillään toisistaan. Olen pyrkinyt löytämään ja analysoimaan haastatteluaineistostani osatekijöitä erillisinä, mutta mikään niistä ei yksin riitä tukemaan toimijuutta, eli sellaisenaan ne eivät ole käyttökelpoisia. Vasta kaikkien osatekijöiden mukanaolo tekee toimijuuden tunnistamisen ja lisäämisen mahdolliseksi.

6.1.1 Kykenemistä kuvaavia ilmaisuja

On todettu (Heikkinen ym. 2013, 292), että kyky selviytyä päivittäisistä toiminnoista heikkenee 70 ikävuoden jälkeen. Ikääntyminen vaikuttaa esimerkiksi yksilön kykyyn hallita ympäristöä ja muuttaa sitä itselle sopivaksi. Ulkona liikkuminen vaikeutuu toimintakyvyn heikkenemisen seurauksena mikä vaikuttaa asioiden itsenäiseen hoitamiseen. Lisäksi liikkuminen rajoittuu usein kesäaikaan. Mikäli ikääntynyt ei kykene lähtemään kodistaan ulos ja hakeutumaan siten toisten seuraan, tilanne aiheuttaa helposti eristäytymistä. Tällainen tilanne on usein talvella, jolloin liikkuminen ulkona vaatii ikääntyneeltä kekseliäisyyttä ja mahdollisuuksia apuvälineiden käyttämiseen. Kyky tarttua niihin mahdollisuuksiin, jotka auttavat liikkumisessa, tarjoavat toimijuudelle jatkuvuutta.

Joo, liukkaus, liukkaus on se yksi asia kans, että sitä ei, ja sitä on nyt ollut tämä talvena, se on monet sulat pitänyt jo, niin että se on saanut jäätikölle nuo tiet, että mulla on nyt rollaattori tuolla ulkokäytössä, että mie sen kanssa kuljen. Ja sitten mulla on kyllä sisäkäytössäkin rollaattori, että sitäkin käytän silloin tällöin. En mie sitä nyt aina tarvii käyttää, mutta käytän kuitenkin, että kyllä se käytössä on se sisärollaattorikin. Joo. En uskalla lähtee ilman sitä ollenkaan. Mä oon nyt oonko mä viis vuotta sillä kulkenu.

Kykenemistä kuvaavissa haasteltavien puheissa toimijuus tulee esiin yksityiskohtaisina tapahtumina, joita pystyy ennakoimaan. Toimintakyvyn ja kyvykkyyden mukaan ottaminen tarkastelun kohteeksi muuttaa arvioinnin painopistettä henkilökohtaisista kyvyistä yksilön ja ympäristön välisen toiminnan tarkasteluun (Jyrkämä 2013, 424). Tämä

on erittäin tärkeää ikääntyneille suunnattujen palvelujen kehittämisen kannalta; mitä esimerkiksi on kyettävä, jotta asuminen kotona on mahdollista mahdollisimman pitkään. Mahdollisuuksien huomaaminen edellyttää kykyä toimijuuteen. Esimerkiksi oman elinpiirin kavetessa kyky hyväksyä liikkuminen pienemmälläkin alueella edesauttaa toimijuutta.

Mutta että kyllä mie nyt justiin vielä olen liikkunu kuitenkin tässä lähipiirissä, että, mut ehän mie nyt kauas ole kyl lähtenyt enkä ole moneen vuoteen kulukenu mithään pitkiä lenkkiä, mut että, liikkuu sitte pyörii tässä, niin apu se on siitakin.

Myös eniten vaikeuksia aiheuttavia toimintoja ikääntyneillä on todettu olevan sisällä liikkumiseen ja peseytymiseen (Heikkinen ym. 2013, 292–293) liittyvät toiminnot. Edelleen Eino Heikkisen ym. (mt.) mukaa asioiden hoitamisesta etenkin ruoan laitto ja kaupassa käyminen vaikeutuvat toimintakyvyn muutosten seurauksena. Ikääntyneillä toimijuus näkyy arjen luovuutena, erilaisina sovellettuina ratkaisuin. Haastateltavat kertoivat esimerkein, kuinka liikkuminen kotona ja lähiympäristössä oli mahdollista huonekalujen järjestelyjen avulla. Lisäksi arjen apuvälineet olivat käytössä. Haastateltavilla oli käytössä useampia liikkumista helpottavia arjen apuvälineitä esimerkiksi rollaattori sisällä ja ulkona ja kävelykeppejä.

Tääl on näitä huonekaluja ja tuo on hyvä tuo etteinen, kun siinä on se pitkä kaide...

Kodin fyysinen ympäristö vaikuttaa paljon siihen millaiseksi kotona asuminen koetaan. Mikäli ikääntynyt ei koe ympäristöään riittävän turvalliseksi, liikkuminen kotona ja kodin ulkopuolella vaikeutuu, mikä kaventaa vuorostaan mahdollisuuksia pitää sosiaalisia suhteita yllä. Lisäksi kotona asumisen ja arjen sujumisen mahdollistavat usein toimivat läheissuhteet, ne voivat nostaa elämänlaatua merkittävästi. Sekä Tiikkainen (2013, 289) että Päivi Sainio ym. (2013, 64) osoittavat sosiaalisen toimintakyvyn ja aktiivisuuden olevan osa hyvää ikääntymistä, joka niin ikään riippuu ympäristön tarjoamista mahdollisuuksista sekä rajoitteista. Haastattelujen analysoinnin kautta kodin ympäristö tarjosi lähes jokaiselle mahdollisuuden ulkoiluun. Mikäli ulkoilu ei onnistunut yksin, oli käytetty arjen luovuutta, jotta ulkoilu oli mahdollista. Haastateltavalla saattoi olla esimerkiksi oma rollaattori sisällä ja ulkona kepit tai rollaattori. Yksi haastateltava kävi ulkona ulkoiluttajan turvin. Lisäksi osa kertoi, että pystyy omalla pihalla käymään, vaikka ei kauemmaksi uskaltanutkaan lähteä yksin.

Selkeästi kotona asumista oli ajateltu paljon ja siitä pystyttiin erottelemaan hyviä ja huonoja puolia sekä arvioimaan näiden vaikutusta itselle. Kotona asumisen puolesta oma vapaus liikkua ja olla kuten haluaa, koettiin erittäin suurena merkityksenä, jonka koettiin lisäävän omaa toimijuutta. Siihen nähtiin kuitenkin kuuluvan kykenemisen elementtejä, jotka puolestaan koettiin haasteellisina esimerkiksi vuodenaikojen vaihtelun vuoksi.

No on, niit on, talven aikana se on tämä lumihomma yksi, joka huonontaa tilannetta. Eihän se muuten ole. Hyviä puolia on se, että sitä saa elää niinku ite haluaa, että lähteä koska, eikä tarte kenellekään selvittää, että koska tulen takasin ja sillä lailla, että ite päättää mihinkä lähtee ja millon lähtee, ni vielä päässyt hyvin liikkumaa. Ja monessa paikassa asuu, ni pitää aina jollekki sanoo, että mie lähen sillon sinne, että piä silmät auki.

Oman arjen rakentaminen siten, että päivittäiset toiminnot onnistuvat, osoittaa mielestäni aktiivista toimijuutta, joka sisältää kykenemisen ulottuvuuden. Toimijuutta lisäävinä kykenemisen modaliteetti sisältää tekijöitä, jotka mahdollistavat esimerkiksi liikkumisen. Liikkumista helpottivat kyky muokata ympäristöä itselle sopivaksi, valmius hankkia apuvälineitä ja halu ottaa apua vastaan esimerkiksi pihatöihin. Lisäksi arjen luovat ratkaisut osoittavat kykyä itsenäiseen elämään ja toimijuuteen. Kyky sosiaaliseen toimintaan lisää merkittävästi toimijuutta ja tunnetta siitä, että elämänhallinta säilyy itsellä, vaikka vanhenemista tapahtuu koko ajan. Vastaavasti toimijuutta estävinä näyttäytyivät erilaiset fyysiset sairaudet, jotka rajoittivat kykenemisen mahdollisuuksia. Esimerkiksi liikkuminen oli käytännössä mahdotonta sairastumisesta tai sosiaalisen verkoston puuttumisesta johtuen. Myös fyysisen ympäristön rajoitteet saattoivat muodostua kykenemisen esteeksi jopa siinä määrin, että yksi haastateltava joutui muuttamaan pois omasta kodistaan.

6.1.2 Osaamista kuvaavia ilmaisuja

Osaamiseen liittyvät ulottuvuudet toimijuutta tarkastellessa sisältävät taitoa ja tietoja, joita yksilö on hankkinut elämänsä aikana. Osaamista vaativat taidot voivat olla tallella, vaikka niitä ei kykenisi enää käyttämään. Esimerkiksi pyörällä ajamisen taito säilyy ihmisellä läpi elämän, mutta usein käy niin, että jossakin vaiheessa elämää fyysiset täytymisen rajat tulevat vastaan: pyörän päälle ei enää pystytä nousemaan. (Jyrkämä

2013, 423) Tutkielmani aineiston haastatteluissa nousee esiin ikääntyneiden osaamiset esimerkiksi asioiden hoitamiseen liittyvissä tilanteissa, sekä tilanteissa, jotka vaativat internetin käyttöä. Asioiden hoitamiseen liittyvät tilanteet ja niissä selviytyminen oli ratkaistu siten, että joku toinen teki ne puolesta. Usein joku omista lapsista toimi apuna esimerkiksi ruoan laitossa, pyykin pesussa, kaupassa ja pankissa käymisessä. Myös internetin käyttämistä vaativissa toiminnoissa useimmin apuna olivat omat lapset. Koska haastatteluaineisto, jota käytin, oli kerätty teknologiaa hyödyntävän hankkeen yhteydessä, haastatteluissa esiintyi epäilyjä siitä, että teknologiavälitteisyys tulee vähentämään tai poistamaan luonnollista, kasvokkain tapahtuvaa kanssakäymistä. Tämä saattoi vaikuttaa myös motivaatioon opetella uusia asioita. Mieluummin turvauduttiin niihin vanhoihin vaihtoehtoihin, jotka tarjoavat samalla mahdollisuuden keskusteluhetkeen kasvokkain. Eräs haastateltava kuvasi motivaatiota löytyvän esimerkiksi kuvapuhelimen käyttöön, mutta vastaajan roolissa, ei itse yhteydenottajana.

Joo, mutta sitten on jollakin lailla katkennu, että tässäki yritin, niin en minä päässy. En minä osannu. Joo en muistanu, että se on nyt kyllä kovin heikossa minulla tuo, että minä. Osaan vastata ja puhua ja kattoo mielelläni, mutta en minä oikeen alottehen tekijänä voi osaa olla enää.

Tällöin seuraa mielestäni syrjäytymisen riski, mikäli ei itse pysty halutessaan soittamaan, vaan täytyy odottaa, että joku toinen toimii aloitteellisena. Valinnanmahdollisuus kapenee siten, että voi valita pelkästään vastaako puheluun vai ei. Osaamista kommunikaation olisi, mutta toimijuus kapenee merkittävästi. Vaihtoehtojen kaventumista ovat pohtineet myös artikkelissaan Arja Kilpeläinen ja Marja Salo-Laaka (2012, 319). Lisäksi he kysyvät, että mikäli asiakas kieltäytyy käyttämästä teknologiaa, menettääkö hän mahdollisuuden vaikuttaa omiin asioihinsa? Teknologian hyödyntämiseen sosiaali- ja terveysalla liittyy monenlaisia eettisiä kysymyksiä. Etäpalvelut tapahtuvat etäältä kasvottomina, kuinka silloin turvataan ikääntyneen itsemääräämisoikeus ja yksityisyys?

Suhteellisuus auttaa näkemään toimijuutta myös tilanteissa, joissa osaamisalueet pienenevät, mutta motivaatio siihen löytyy kuitenkin. Niemelä (2009, 220) toteaa uuden oppimisen ja osaamisen olevan ihmisen perustarpeen, joten sen tunnistaminen myös ikääntymisen elämänvaiheessa on merkityksellistä. Osaaminen lisää osallisuutta ja toiminnallisuutta ja vaikuttaa näin hyvinvointiin. Nykykäsitys korostaa elinikäistä oppimista syrjäytymistä ehkäisevänä ja vastaavasti aktiivisen ikääntymisen edistäjänä.

Tätä näkökulmaa on vahvistettu sekä suomalaisessa että eurooppalaisessa syrjäytymiseen liittyvässä yhteiskuntakeskustelussa. (Tikkanen 2013, 512–513.) Mielestäni seuraava haastattelu kuvastaa mitä parhaiten positiivista suhtautumista ja motivaatiota uuden edessä. Nämä tilanteet lisääisivät onnistuessaan merkittävästi ikääntyneen toimijuutta, mutta siihen pääsemiseen tarvitaan riittävä määrä tukea ja neuvontaa.

Mutta sitte ko mie näen sen laitteen, ni kyllä mie sitte ossaan siitä alakaa selevitthää, että miten...

Toimijuutta lisäävät myös ikääntyneillä erilaiset taidot ja osaamiset, joita on kertynyt elämänsä aikana. Mahdollisuus käyttää omia taitoja ja hoitaa oman elämän asioita edesauttaa elämänsä hallinnan tunnetta ja siten vahvistaa elämänlaatua. Osaamiseen liittyvät tekijät näyttäytyivät haastatteluissa toimijuutta estävinä, mikäli esimerkiksi teknologisten apuvälineiden käyttämisen harjoitteluun ei ollut riittäviä mahdollisuuksia.

6.1.3 Haluamista kuvaavia ilmaisuja

Haluaminen sisältää tavoitteiden ja päämäärien asettamista sekä motivaatioon liittyvien asioiden tunnistamista (Jyrämä 2013, 423). Tällaisten tekijöiden tukeminen lisää elämän hyvinvointia ja sen tarkoituksellisuutta. Elämän tarkoituksellisuuden tunne liittyy siihen, että kykenee nauttimaan arkisista asioista, jolloin myös säilyy halu liittää elämäänsä siihen kuuluneita asioita, jotka esimerkiksi tuottavat iloa. Kyky tällaiseen säilyy ja jopa lisääntyy vanhetessa. Ikääntyneiden hyvinvointia lisäävät mahdollisuudet tehdä asioita, joiden kokee olevan itselle tärkeitä. Lisäksi merkityksellisyyteen on nähty kuuluvan erilaiset harrastukset ja toiminta sekä sitoutumisen mahdollisuus. Myös optimistisuus, joustavuus ja luovuus sekä muistelu lisäävät merkityksellisyyden tunnetta vanhuudessa. (Read 2013, 248.) Kuitenkin on tärkeä muistaa henkilökohtaisuus ja yksilöllisyys myös tarkoituksellisuuden ja tuntemisen kokemusten yhteydessä. Tällöin ympäristön sosiaalisten tekijöiden merkitys nousee ikääntyneiden hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Mikäli ympäristössä tunnistetaan näiden teemojen tärkeys, omat haluamiseen liittyvät ajatukset pääsevät pintaan. Haluamiseen ja tuntemiseen liittyviä

teemoja tuli esiin haastatteluissa. Yksi haastateltava kuvasi muistoja, joita hänelle nousi mieleen televisiota katsoessaan.

Mulla aina tekkee mieli lypsää ko mie näjen televisiosaki ettäkö sais vielä lypsää lehemää käsin.

Voisiko tällaiseen haluun vastata esimerkiksi pysähtymällä muistojen äärelle hetkeksi ja tukea muistelemista vaikkapa kuvien ja jonkin konkreettisen esineen avulla? Tällaisia työskentelytapoja tuovat esiin myös Sirkka-Liisa Palomäki ja Timo Toikko (2007, 285). Näin voitaisiin vahvistaa ja tukea toimijuutta ottamalla mukaan osaamiseen ja kykenemiseen liittyviä elementtejä – toimijuuden vahvistamista arkipäiväisissä, omasta elämänhistoriasta nousevissa pohdinnoissa. Toimijuuden näkökulma korostaa vastuuta siitä, miten näemme ja tulkitsemme toisiamme (Jyrkämä 2013, 422).

Tutkielmani haastatteluaineistossa esiintyi kuvauksia toiveesta kasvokkain tapahtuvasta kommunikaatiosta myös työntekijöiden kanssa. Työntekijöiltä toivottiin aikaa keskustelulle. Työntekijöiden käynnit koettiin yksinäisyyttä lieventävinä ja katkoksina päivään. Mielestäni halu vuorovaikutukseen kuvastaa myönteistä käsitystä itsestä sekä omasta toimijuudesta. Tätä tulisi tukea monin keinoin, jolloin vuorovaikutuksellisuus toimisi myös ennaltaehkäisevänä erilaisiin sosiaalisiin ongelmiin. Ikääntyneellä omat henkilökohtaiset ihmissuhteiden määrä voi menetysten kautta pienentyä ja niiden korvaaminen vaikeutuu iän myötä. Erityisesti menetyksiä tulee omissa perhe- ja ystävyys-suhteissa ja riski sosiaaliselle eristäytymiselle kasvaa (Tiikkainen 2013, 287). Tällöin olisi tärkeä tunnistaa halu sosiaaliseen tukeen ja mahdollistaa sitä, esimerkiksi lisäämällä työntekijän aikaa tai kartoittaa muita mahdollisuuksia sosiaaliseen kanssakäymiseen. Keskustelujen lisäksi aineistoni haastatteluissa toivottiin mahdollisuutta kävelyyn ja liikuntaan yhdessä jonkun kanssa.

Sehän se tietenkin on, että pystyis liikkumaan, kun pystyis kuitenkin käveleen ja liikkua jonkun kanssa. Sehän se aika tärkeä on.

Nykykäsitys korostaa mielen ja kehon keskinäistä yhteyttä. Myös liikunnan vaikutukset mielenterveyttä edistävänä keinona on todettu olevan etenkin ikääntyneillä tehokasta. (Saarenheimo 2013, 374). Tämä tulisi nähdä tärkeänä ja tukea erilaisia mahdollisuuksia, joilla arkeen voidaan lisätä liikuntaa. Ikääntyneen väestön määrän kasvaessa julkisten palveluiden rinnalle on välttämätöntä tuoda lisää erilaisia kolmannen sektorin palveluja,

joiden avulla vanhukset pääsisivät liikkumaan ja ulkoilemaan (Jokinen 2013, 83). Näissä tilanteissa ei kuitenkaan vastuuta voida siirtää yhteiskunnan julkisen sektorilta vapaaehtoisille, mutta yhteistyöllä kolmannen sektorin kanssa voidaan lisätä mahdollisuuksia parantaa ikääntyneiden toimijuutta.

Ikääntyneet kokevat elämänlaatunsa hyväksi, mikäli kotona asuminen onnistuu ja omiin asioihin vaikuttaminen on mahdollista. Myös elämänlaatua iäkkäiden naisten kokemana tarkastellut artikkelit (Hautakangas ym. 2006) korostaa itsenäisen elämän mahdollisuutta elämänlaatua nostavana tekijänä. Mahdollisuus päättää omista asioista ja suunnitella elämää riippumattomana muista antaa tunteen siitä, että eläminen sujuu ja toimintakyky on hyvää. Halu jakaa asioita sekä ottaa menneisyyden kokemukset voimavaraksi kuuluivat myös kokemukseen hyvästä ikäntymisestä. Lisäksi siihen kuului kyky kompensoida esimerkiksi toimintoja omien voimavarojen mukaan. Myös oma tutkielmani tuotti haluamiseen liittyen tavoitteellisia ja motivaatiota kuvastavia tuloksia, joista eniten mainintoja sai halu ja tavoite asua omassa kodissa mahdollisimman kauan.

No en minä, se ei minusta ainakaan huonoa ole, minä ainakin ajattelin noin pitemmälle, tässä kun saisi vaan kauan olla kotona.

Toimijuutta lisäävinä tekijöinä ikääntyneet kuvaavat erilaisia muistoja, joiden avulla menneisyyden tapahtumat voidaan liittää osaksi elämänkulkua ja vahvistaa siten tämänhetkisiä voimavaroja. Halu omaan elämänkulkuun liittyvien ja siihen linkittyvien tapahtumien läpikäymiseen kuvattiin itselle merkityksellisiksi. Samoin halu sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä asioiden jakamiseen osoittautui ikääntyneillä tärkeäksi toimijuutta vahvistavaksi tekijäksi. Vastaavasti toimijuuden tunnetta heikensivät liikkumisen esteet ja sitä kautta omien päivittäisten asioiden hoitamiseen liittyvät haasteet, joiden ratkaiseminen ilman apua ei onnistunut. Tällöin toimijuuden esteeksi muodostuu esimerkiksi halun modaliteettiin liittyvänä motivaation lasku, jolloin tavoitteiden asettaminen itselle vaikeutuu ja sen seurauksena oman toiminnan suunnittelu heikkenee. Näissäkin tilanteissa korostuvat asioiden yksilöllinen tarkastelu ja arviointi siten, että ikääntynyt tulee kuulluksi omine huomioineen.

6.1.4 Täytymistä kuvaavia ilmaisuja

Toimijuuden syntymistä estäviä tai hidastavia tekijöitä kuvastavat erilaiset pakot, välttämättömyydet, esteet ja rajoitteet (Jyrkämä 2013, 423). Näitä voivat olla sekä yksilöstä itsestään lähtevät että erilaisten rakenteiden luomat rajoitukset. Haastatteluissa tällaisia ilmaisuja liittyi esimerkiksi tilanteeseen, jolloin täytyy turvautua toisten apuun.

Niinhan sitä nykyisin täytyy turvautua. Minä en enää käy kaupassa enkä mitään asioita hoitele.

Usealle haastateltavalle avun kysyminen oli jokseenkin hankalaa. Ajattelen tämän liittyvän siihen, että ikääntymistä käsitellään julkisuudessa negatiivisten ilmauksien kautta. Siten luodaan liian yksipuolista kuvaa siitä, että ikääntyminen tarkoittaa toimintakyvyn laskua ja riippuvuutta toisista ihmisistä sekä luopumista itselle tärkeistä asioista. Myös vanhustenhoidon kehitys huollon tehtävistä ja laitosmaisuudesta tähän päivään voi vaikuttaa siihen, miten apua halutaan ottaa vastaan. Avun tarvitsemiseen voi liittyä ajatuksia toisten huollettavaksi joutumisesta. Ikääntymisen mukanaan tuomiin haasteisiin reagoimiseen vaikuttaa aina koko ihmisen eletty historia (Heikkinen 2013, 243).

Sehän se on, että ei haluais vaivata kettää nii kauan ku ite pystyy.

Itsemääräämisoikeus kuuluu jokaisen perusoikeuksiin, myös ikääntyneillä. Toisinaan sen ja yksityisyyden suojan menettämisen pelko voi aiheuttaa kielteisiä tunteita liittyen avun vastaanottamiseen ja myöhemmin kenties sen varaan jäämiseen. Tässäkin olennaista ovat ne arjen tilanteet, joissa asia tulee eteen. Tällöin hoitohenkilökunnalta vaaditaan ammattieettisten periaatteiden tiukkaa noudattamista, jotta arjessa tehtävät päätökset nojautuvat laillisiin säädöksiin (Jyrkämä & Nikander 2013, 552). Lisäksi tarvitaan riittävällä tavalla hienotunteisuutta ottaa asioita esille, etenkin niissä tilanteissa, joissa ikääntyneen kielteiset tunteet tulevat esille.

Ei se, ei se oikein ja sitten, kun joutuu tarvitsemaan enemmänkin, niin se tuntuu sitten aivan kauhealta. No, mie sen tiedän jotenkin, että ei hän mitään ota siitä, niin kyllä mie sille kukkaset yritin sitten ostaa, komian kimpun kukkasia, että mie nyt sanoin, että saat itellesi silmän iloa vähäksi aikaa edes.

Luopuminen osittaisesta yksityisyydestä voi vaikeuttaa avun vastaanottamista. Koti muuttuu yhä useammin ikääntymisen myötä jaetuksi tilaksi, jossa erilaiset toiminnot toteutetaan ja tehdään yhteistyötä. Tällöin myös fyysisen ja sosiaalisen ympäristön kiinteää yhteyttä pyritään vahvistamaan (Rissanen ym. 2015, 294). Tällöin tulee ottaa huomioon myös entistä varhaisemmat suunnitelmat kotona asumisen ja palvelujen yhdistämisestä, ympäristön suunnittelusta sekä erilaisten muutostöiden tarpeellisuudesta. Lisäksi tarvitaan ymmärrystä siitä, että muutos jollakin kodin ja sen ympäristön osa-alueella vaikuttaa toiseen tekijään. Niin ollen pyrkimys kokonaisuuden hahmottamiseen on tärkeää. Tällöin on syytä ymmärtää, että avun vastaanottamiseen voi liittyä monenlaisia, jopa kielteisiä koettuja tunteita, vaikka apu liittyisi esimerkiksi siihen, että sen turvin pääsee ulkoilemaan.

Mutta mul on näitä hoitajia nii paljon, että [nauraa] joskus hermostuttaa...Noku se on semmosta oottamista, että jaha, nyt tulee se sitte... Nii ku torstaisin käy yks tyttö minua ulkoiluttamassa.

Toisaalta apuun turvautumisen voi nähdä myös mahdollisuutena silloin, kun on vaikkapa läheisiä naapureita, joiden puoleen voi kääntyä apua tarvittaessa. Tällöin toimijuuden näkökulmasta käydään vielä neuvotteluja itsensä kanssa, mutta rajoitteet eivät ole muodostuneet pakoiksi ja esteiksi. Eräässä haastattelussa tuli esiin myös niin kutsutun vaihdon teorian elementtejä, joihin liittyy vastavuoroisuus ja hyödyksi oleminen puolin ja toisin.

Että olisiko mahdollista, jos sie mulle pesisit nämä pyykit...Että laittaisit koneeseen, kun nämä peseytyy, niin sitten joo, että hänellä ei ole mitään tänä päivänä, että hän tekee. Ja niin se teki, mutta kun se on semmoisen naapurin avut, että kun ei ne mitään ota sitten mitään, niin ei sitä kehtaa oikein aina niitäkään olla ruikuttamassa.

Uusien asioiden opettelu on mahdollista ikääntyneelläkin, mutta se vaatii enemmän aikaa kuin nuorempana ja asioiden prosessointi voi olla pinnallisempaa. Lisäksi muistin kehittymiseen vaikuttavat selkeästi oma asenne ja motivaatio. (Suutama 2013, 220–223.) Haastatteluaineistossa uuden oppiminen näyttäytyi toimijuuden näkökulmasta täytymiseen liittyen rajoittuneelta siten, että oppimisen esteeksi esitettiin ikää ja sen kielteisiksi koettuja vaikutuksia.

Mie en usko, että me aletaan opetella. Se alkaa olla jo tällä iällä niin vaikea oppia uusia asioita.

Tutkielmassani esiintyi myös mielenterveyteen liittyviä teemoja. Niin kuin kaikkien ikäryhmien, myös ikääntyneiden mielenterveyteen liittyvät teemat ovat ajankohtaisia, ja niitä on tarpeen pitää esillä. Tutkielmani aineistossa mielenterveyden haasteet koettiin elämää rajoittavina tekijöinä, joiden syitä etsittiin aiemmista elämänkulun vaiheista.

Vaikka miehän olen tuota, niinkö sitä tuosta masennuksesta kärsiny, melekeen koko elämäni, sillenko mie olin tuosa minian paikasa ja sehän ei ollu mikhän onnela. Niin tuota se siellä alako ja.. Sitähän on riittäny ja eihän sitä ennen kovin paljo lääkärisäkään kulettu.

On todettua, että ikääntyvien mielenterveyden ongelmien taustat tulevat aiemmista elämänvaiheista. Mielenterveysongelmien kuten muidenkin haasteiden esiintyminen on aaltomaista, jolloin ne vaikuttavat ja vaikeuttavat elämää eri tavoin sen eri vaiheissa. Toisaalta ikääntyminen sinällään ei muodosta selkeää riskiä mielenterveysongelmia tarkastellessa. Psykkisiin riskitekijöihin kuuluvat yhtä lailla menetykset ja kriisit, mutta toisaalta myös tasainen tunne-elämä ilman suuria pettymyksiä voi aiheuttaa pahoinvointia, mikäli elämästä puuttuvat merkitykselliset ja toimivat ihmissuhteet tai itselle tärkeät aktiviteetit (Saarenheimo 2013, 375–376). Myös suhtautuminen itseen ja ennakoiva asennoituminen elämään auttavat suhtautumaan ikääntymiseen liittyviin muutoksiin joustavasti.

On tärkeää kiinnittää huomiota myös ikääntyneisiin omaishoitajiin. Heitä on paljon joukossamme, ja on arvioitu, että suurin osa heistä tekee omaishoitotyötä tilanteessa, jossa läheisen terveys ja toimintakyky heikkenevät sairauden myötä yllättäen tai sitten pikkuhiljaa kuin huomaamatta. Omaishoitajuus jää usealle ainoaksi vaihtoehdoksi koska laitospaikkojen vähenemisen myötä huonokuntoiset ikääntyneet asuva kotonaan yhä pidempään. Usein omaishoitajina toimitaan ilman virallista statusta ja se koetaan joka tapauksessa velvoittavana; siihen ryhdytään, vaikka omat voivavarat olisivat vähäiset tai oma terveys huono. Tällöin seurauksena on usein, että omaishoitajana toimiva läheinen kokee uupuvansa ja eristäytyy sosiaalista kontakteista itsekkin (Tiikkainen 2013, 286; Helin & von Bonsdorff 2013, 427; Stuart-Hamilton 2003, 190). Toimijuus kapenee ja sen vaihtoehdot rajoittuvat erilaisten velvoitteiden ja täytymisten vuoksi.

Sosiaali- ja terveydenhuoltolain mukaisten palvelujen järjestäminen ja tarjoaminen ovat julkisen sosiaalityön ja terveydenhuollon tehtäviä, mutta on haasteellista rakentaa niistä riittävän käyttäjäystävällisiä, arkea palvelevia ja tukevia. Kuntien panostus omaishoidon

rahoitukseen tulee usein erilaisten hakkeiden kautta, mutta on kuitenkin arvioitu, että kunnille omaishoidon tukijärjestelmä tuo joka tapauksessa merkittäviä säästöjä (Ahosola & Lumme-Sandt 2019, 240). Haastatelluista yksikään ei sanonut toimivansa virallisesti puolison omaishoitajana, mutta he kertoivat toimivansa puolison tukena ja apuna. Mielestäni kunnissa pitäisi lisätä resursseja siihen, että omaishoidon sopimukset voitaisiin tehdä virallisiksi. Tämä parantaisi omaishoitajana toimivan asemaa.

Palvelutaloon muuttaneita ikääntyneitä tarkastellut tutkimus toteaa, että muuttoon ovat erityisen tyytyväisiä he, jotka muuttavat sinne muutoin kuin esimerkiksi puolison tai terveyden menetyksen yhteydessä (Özer-Kemppainen 2006, 152; Lotvonen ym. 2018, 28). Palvelutaloon muutettaessa arvioidaan erityisesti asuinympäristön tuomat mahdollisuudet sekä selviytyminen päivittäisistä askareista. Lisäksi nykypäivänä arvioidaan usein asuinympäristön viihtyisyyttä, sen esteettömyyttä ja turvallisuuteen liittyviä tekijöitä. Asuinympäristön suunnitteluun ja lähipalvelujen tarjoamiseen tulee kiinnittää nykyistä enemmän huomiota, sillä niitä kehittämällä voidaan vähentää vanhusten sosiaali- ja terveyspalvelujen kysyntää ja ehkäistä pitkäaikaista tai pysyvän laitoshoidon tarvetta (Tilvis 2010, 69). Pohdintaa ja keskustelua muuttamisesta palvelutaloon oli ollut usealla tutkielmani haastateltavalla. Teemana se on yksi keskeinen ikääntymiseen liittyvä aihe siinä vaiheessa, kun avun tarve kasvaa. Kotoa pois muuttaminen herättää monenlaisia tunteita ja voi olla ikääntyneelle todella haasteellinen asia. Myös aineistossani haastateltavat kuvasivat asuneensa omassa talossaan, useimmat kymmeniä vuosia. Kaikki haastateltavat eivät halunneet tai kyenneet keskustelemaan palvelutaloon muutosta. Joidenkin haastateltujen kohdalla aihetta oli pohtinut ääneen lähiomainen, joillakin esimerkiksi kotihoidon henkilökunta.

Ei ole, kyllä se kysyi tämä yksi sairaanhoitaja, mutta kotisairaanhoitaja, niin kysyi sitä, että miten se olisi, että niitä nyt olisi vapaana kunnalla noita palveluasuntoja tuolla kylällä. Mie en lähde kotoa pois, en millään, että minä en, en lähde sinne.

Täytymiseen liittyvät tekijät koettiin usein elämää ja toimijuutta rajoittavina tekijöinä. Näin oli esimerkiksi tilanteissa, joissa toimijuuden koettiin kaventuvan ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten vuoksi, kuten uuden oppimisen haasteissa ja apuvälineisiin turvautumisessa. Samalla kun apuun turvautumisesta oli tullut jokapäiväistä, myös siihen suhtautumisen kanssa oli vaikeuksia; apua oltiin valmiita kysymään ja vastaanottamaan, mutta samalla siitä koettiin syyllisyyttä ja sitä haluttiin

hyvittää. Itsemääräämisoikeuden ja yksityisyyden menettämiseen liittyvät asiat koettiin toimijuutta vähentävinä. Toisaalta täytyminen ja voiminen päällekkäisinä modaliteetteina näyttäytyivät toimijuutta vahvistavina; sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen mahdollistui avun pyytämisen ja saamisen kautta.

6.1.5 Voimista kuvaavia ilmaisuja

Mahdollisuudet ja vaihtoehdot kuvaavat erityisesti voimista toimijuuden osatekijänä (Jyrkämä 2013, 423). Ikääntyneillä toimijuutta selkeästi parantavana tekijänä voidaan nähdä toimivat sosiaaliset verkostot. Myös tutkielmani tuloksissa tämä oli nähtävissä. Sosiaalisista suhteista mainittiin tärkeimpinä omat lapset, muut läheiset ja naapurit. Haastatteluissa mainittiin toimijuuden mahdollistajina myös tutut kotihoidon työntekijät, jotka tunsivat ikääntyneen elämäntilanteen ja pitivät yhteyttä myös omaisiin. Myös taksikuskit mainittiin arjen toimijuutta vahvistavina; he hoitivat muun muassa rahan nostamisen automaatista sekä toivat postin laatikosta.

Ei mulla tota ole hättää, mie voin suoraan sanoa että mulla on lapset ollu ympäril ja hyvät naapurit, ni mulla ei mitää hätää ole.

Toimijuuden tunteen lisääjänä harrastusmahdollisuuksilla sekä yhteisöllisyydellä on oma merkityksensä nykypäivän ikääntyneelle. Yhteisöllisyys kiteytyy sosiaalisen pääoman käsitteessä, jonka myönteisistä terveysvaikutuksista on tutkimustietoa. Väestön kulttuurista pääomaa tulisi vahvistaa siten, että sillä tuetaan ikääntyneiden sosiaalisen pääoman säilyttämistä. (Hyypä 2013, 108–109; Lotvonen 2018, 28.) Tämä on yksi haaste, johon ikääntyneille suunnatuissa palveluissa tulisi kiinnittää huomiota ja jota tulisi korostaa talouden ja tehokkuuden rinnalla. Yhteisöön kuulumisen on tärkeää kaikissa elämänvaiheissa, myös ikääntyneelle; se nostaa elämänlaatua ja antaa kokemusta siitä, että on itse osa suurempaa kokonaisuutta. Lisäksi se voi lisätä oman tarpeellisuuden tunnetta. (Hautakangas ym. 2006 57–60.) Myös oman tutkielmani haastatteluissa yhteisöllisyyteen kuuluvat, voimista kuvaavat teemat tulivat esiin erilaisina vaihtoehtoisina mahdollisuuksina, jotka toteutuivat esimerkiksi yhteisöihin kuulumisen kautta. Yksi tällainen esimerkki oli kerhotoiminta.

Mä kuulun vielä postimerkkikerhoon, mutten oo monneen vuoteen käynyt. Niin mä aattelin, että pitäiskö mennä käymään ja kattomaan, että kelpaisko niille postimerkit.

Ja nyt oli niin kauhia urheiluviikonloppu, että me ei oo pelattu, ku meil on se pelikerho.

Yhä useampi ikääntynyt elää omassa kodissaan palveluiden turvin. Kotipalvelu on yksi merkittävimmistä ikääntyneiden palveluista, jolla tuetaan kotona asumista. Sini Elorannan ym. (2009, 136) mukaan useimmat kunnat ovat yhdistäneet kotisairaanhoidon ja kotipalvelun tarjoamat palvelut, ja näitä yhdessä nimitetään kotihoitoksi. Omasta tutkielmastani en pystynyt erottamaan näitä, mutta kotihoito mainittiin lähes jokaisessa haastattelussa ja se korostui yksilön toimijuutta mahdollistavana tekijänä. Näissä tutkielmassani mukana olleista ikääntyneiden haastatteluista ei tullut ilmi kotihoidon huono tilanne, joka on ollut julkisuudessa esillä. Kotihoidon työntekijöiden kiire mainittiin kuitenkin haastatteluissa, kuten myös toiveita siitä, että työntekijöillä olisi enemmän aikaa esimerkiksi keskustelulle. Haastatteluissa esiintyi myös toive siitä, että hoidollinen vastuu olisi paremmin yksilöity, jolloin ikääntynyt tietäisi kenellä on paras tieto hänen asioistaan.

Kotihoidon asiakkaina olleita ikääntyneitä tarkastellut tutkimus (Eloranta ym. 2009) toi esiin kotihoidon vastuun pirstaleisuuden sekä puutteita yhteneväisissä työskentelytavoissa ja tiedonkulussa. Lisäksi tutkimuksen ikääntyneet toivoivat psykososiaalisen tuen saamisen mahdollisuutta kotihoidon työntekijöiltä. Kaikkialla Suomessa kotihoidon tilanne ei ole hyvä. Esimerkiksi Tampereen kaupungin kotihoidon työntekijät ovat tehneet ilmoituksen kotihoidon ongelmista aluehallintovirastoon, koska kokevat työnsä sisältävän liikaa epäkohtia, muun muassa henkilöstövajetta ja lääkehoidon laiminlyöntiä (Yle 2019). Tämä liittyy vanhusten huonoon tilanteeseen yleensäkin Suomessa, jossa yhä suurempi määrä ikääntyneitä asuu kotona kotihoidon ja muiden palveluiden turvin. Kotihoidon työntekijöillä on selkeä tehtävä ikääntyneiden toimintakyvyn ylläpitäjänä, ja näin ollen esimerkiksi työntekijöiden vaihtuvuus voi olla estämässä ikääntyneiden toimijuutta ja sitä kautta hyvinvointia (Eloranta ym. 2009, 141). Myös omaisten oli haastattelujen perusteella helpompi tehdä yhteistyötä, mikäli kotihoidon henkilökunta oli tullut tutuksi. Tällöin pystyi luottamaan siihen, että kun ei itse lähiomaisena päässyt käymään iäkkään vanhemman luona, kotihoidon henkilökunnalta saa tarvittaessa oikeaa ajantasaista tietoa ikääntyneen voinnista:

Toimijuuden tukeminen ja sen säilyttäminen ovat mahdollisia vaihtoehtojen olemassaolon kautta.

Joo ja se on kuitenkin hyvä, että saa, silloin, kun ei omassa porukassa pääse niihin aina, niin ne on ollut niin, että kodinhoitaja käy ja kulen heidän kanssaan hyvin, hyvin niin kun sillä lailla enempi ystävyyden puolella kuin virallisesti.

On aivan eri tilanne, jos ikääntyneen luona käy hänet todella tunteva, tuttu hoitaja kuin tilanteessa, jossa hoitaja vaihtuu usein. Pitkä asiakassuhde muodostui haastattelujen tulkitsemisen perusteella jopa ystävyyssuhdetta muistuttavaksi. Kotihoito koettiin mahdollisuutena huolenpidolle ja kotona asumiselle.

Kotihoito minusta huolehtii. Ne on sanonutkin, että he pittää sinusta huolen niin kauan kuin elän. Ja, ja nytkin tänä päivänä, ni ne on käynyt täällä.

Myös Sirkkaliisa Heimonen (2013, 48) on korostanut erityisesti kotihoidon työntekijöiden tärkeyttä ikääntyneiden psyykkistä hyvinvointia heikentävien tekijöiden tunnistamisessa ja toisaalta niitä vahvistavien tekijöiden tukemisessa. Tutkielmani haastattelujen analysoinnin tuloksena tämä käsitys vahvistui, ja haastatteluissa korostui tuttujen kotihoidon ja muiden työntekijöiden merkitys elämänlaatua ja hyvinvointia nostavina tekijöinä.

Ni ni tuota, niin ni ne sitte suihkussa käyttävät minua. En minä nyt itte, siis viime viikolla minä kävin ite tuossa suihkussa, mutta sitten kuitenkin niillä on tarkoitus käyvä kerran viikossa, että selkä tulee pestyä ja kunnolla, että tästäkin minulla on kotoa apua, että täällä on kyllä minulla niin hyvät palvelut, että minä oon kyllä kiitollinen, että tämä kotihoito täällä pellaa.

Haastattelujen analysoinnin tuloksena yhdeksi suurimmaksi teemaksi muodostui toive asua omassa kodissa. Sitä kuvattiin haluina ja toiveina ja siihen liittyi tunnetta siitä, että koti on paras paikka asua. Kotiin liittyvä puhe tuli esiin jokaisessa haastattelussa. Näin oli myös siinä tapauksessa, että kotona asuminen onnistui pitkälti sen vuoksi, että pystyi turvautumaan päivittäin omien lasten apuun kotisairaanhoidon lisäksi. Myöskään palvelujen kaukainen etäisyys ei vaikuttanut haastateltavan haluun asua omassa kodissaan ”elämän loppuun asti”. Myös kodin kunnostamiseen oli panostettu, mikä viittaa siihen, että vanhuuden tuomiin muutoksiin halutaan varautua, jotta kotona asuminen mahdollistuu myös toimintakyvyn laskiessa. Kuten Kärnän (2009) tutkimuksessa tuli ilmi, myös oman tutkielmani haastatteluissa esiintyi selkeästi kotiin liittyviä aktiivisuuden ja toimijuuden elementtejä. Yleinen, jokaisen haastatellun toive

liittyi myös siihen, että kotona voi tapahtua mielekästä ja arvokasta olemista sekä tekemistä vanhanakin.

Sosiaaliset suhteet ja kuuluminen yhteisöihin edistävät ikääntyneiden toimijuutta. Suhteet eivät rajoitu pelkästään sukulaissuhteisiin, vaan ikääntyneillä korostuvat myös ystävyys- ja muut suhteet hyvinvointia lisäävinä tekijöinä. Joillakin läheisverkostoon voitiin katsoa kuuluvan myös naapurit. Tällaista naapuriapua ei välttämättä tulisi esiin esimerkiksi Etelä-Suomen suurissa kaupungeissa. Lisäksi tutkielmani tuloksena esiintyi kotihoidon työntekijät toimijuutta tukevana tekijänä; jotkut kokivat heidän kanssaan ystävyyttä, ja heidän avullaan saatettiin kokea merkittävästi elämänlaatua parantavia hetkiä esimerkiksi viikoittain toistuvan selän pesun yhteydessä. Lisäksi toimijuutta edistävänä tekijänä tutkielmani tulos esittää kotona asumisen mahdollisuutta esimerkiksi kodin parannustöiden avulla. Mahdollisuus vastavuorosiin ihmissuhteisiin lisää osallisuuden tunnetta, joka sinällään on tärkeää myös ikääntyneelle. Vastaavasti ihmissuhteiden puuttuminen ja kotihoidon henkilökunnan jatkuva vaihtuminen estävät ikääntyneiden toimijuutta, samoin toimijuutta estävät puutteet turvallisessa ja viihtyisässä asumisessa.

6.1.6 Tuntemista kuvaavia ilmaisuja

Toimijuuden osa-alueista tuntemiseen liittyviä tekijöitä haastateltavat toivat esiin paljon. Tuntemista kuvaavia asioita esiintyy silloin, kun kuvataan tunteita, arvioita ja arvostuksia (Jyrkämä 2013, 423). Tutkielmassani tuntemista kuvattiin erilaisilla tunnetiloilla, joita esiintyi samanaikaisesti sekä myönteisiä että kielteisiä. Esimerkiksi eräs haastateltava koki, että hänen terveydentilansa oli hyvä, mutta hän tunsikin itsensä yksinäiseksi. Muita haastateltavilla esiintyneitä tunnetiloja olivat epäily, motivaation puute, turvallisuuden tunne, hyvä olo, suru, epävarmuus, masennus ja pelko autettavaksi joutumisesta. Lisäksi useampi ikääntynyt kuvasi positiivista asennetta ja toivoa tulevasta esimerkiksi suunnittelemalla elämäänsä eteenpäin. Positiivinen asenne elämään auttoi hyväksymään myös ympäristöstä tulevia tekijöitä ja suhteuttamaan niitä.

Minä en ole nyt johonkin aikaan voinut oikeastaan käydä missään eikä oo pystynyt kerhossakaan käymään, mutta toiveissa on vielä, että kun rupiaa noi ilmat tuleen ja että pystyy sulia ulkona noita rollaattorireissuja tekeen, niitähän minä olen monta vuotta tehnyt, että minä rollaattorilla kuljen, otan eväät mukaan ja lähden.

Toimijuuden toteutuminen luo uusia mahdollisuuksia ja herättää erilaisia tunteita. Esimerkiksi tulevaisuuden toivo herättää motivaatiota esimerkiksi oman kunnon hoitamiseen siten, että liikkuminen on mahdollista. Kyky unelmointiin auttaa selviämään niiden aikojen yli, jolloin liikkuminen ei vielä ole mahdollista. Elämätilanteiden vaihdellessa on luonnollista, että myös tunteet vaihtelevat, mutta kyky säädellä niitä itselle sopivaksi auttaa mielen hyvinvoinnin tukemisessa ja siten vahvistaa myös toimijuutta. Esimerkiksi motivaation löytäminen vielä vanhanakin auttaa uuden asian oppimisessa. Lisäksi kyky asettaa tavoitteita ruokkii myönteistä ajattelua.

Niin mul on nyt ollut semmoinen parin kuukauden ainakin paussi viimeisestä, mutta haaveilen, että seuraavaan kerhoon selviäisin, kun olen tässä vähäsen, ettei liikaa väsähä.

Haaveet auttavat pitämään yllä toivoa tulevasta ja edesauttavat siten toimijuuden ylläpitämistä. Kyky ottaa aiemmat elämäkokemukset tähän hetkeen voimavaraksi on todettu (Heikkinen 2013, 241–243) olevan keino suojautua ikääntymisen mukanaan tuomilta negatiivisilta tuntemuksilta. Lisäksi ikääntyneet ovat usein oppineet suhteuttamaan asioita, jolloin esimerkiksi hyvä terveydentila ei ole pelkästään sairauksien puuttumista, vaan ikääntyneet voivat tuntea itsensä terveiksi vaikkapa lääkkeiden ja muiden apujen turvin. Elämää eletään eteenpäin ja opitaan suhteuttamaan omaa fyysisistä ja henkistä olemistaan tähän hetkeen. Tällöin omien rajoitteiden ja mahdollisuuksien välissä ei nähdä ongelmaa.

Minä nyt toivon, että vielä, vielä koittaa semmoinenkin aika. Minä olen paljon liikkunut tolla rollaattorilla, nyt jo useampana vuotena ja sitä ennen muuten käymällä ja kulkemalla.

Toivo paremmasta tulevaisuudesta vahvistaa toimijuutta ja auttaa sopeutumaan ikääntymiseen liittyvissä toimintakyvyn muutoksissa esimerkiksi löytämällä vaihtoehtoisia toimintatapoja olemassa olevista mahdollisuuksista. Erityisen paljon haastatteluissa tuli esiin omien lasten ja lastenlasten osuus ikääntyneen toimijuuden tukemisessa ja kotona asumisessa. Myös Stephen Hunt (2005, 197–198) tuo esille sukupolvien välisen vuorovaikutuksen tärkeyden. Hänen käsityksensä mukaan ikääntymisen elämänvaiheessa korostuvat läheisverkostot; suku ja perhe. Silloin nousee

merkityksellisiksi kauan kestäneet sosiaaliset roolit. Huntin (mt.) mukaan ikääntyneelle on tärkeää säilyttää vastavuoroiset suhteet erityisesti omien lasten kanssa, sillä omien lasten avulla on mahdollista saavuttaa tunne sosiaalisesta eheytymisestä. Ikääntyneelle on kuitenkin tärkeää olla vuorovaikutuksessa toisten ikääntyneiden kanssa. Lisäksi kokemus siitä, että pystyy auttamaan omia läheisiä itse vastavuoroisesti, merkitsee myös ikääntyneille paljon. (Hunt 2005, 197–198.) Myös Tiikkainen (2013, 287) nostaa esiin sosiaalisen toimintakyvyn taitona, joka edesauttaa hyvinvointia. Tällöin taitoihin kuuluvat vastavuoroisesti toimivat vuorovaikutussuhteet, josta hyötyvät molemmat osapuolet. Osassa tutkielmani haastatteluista tuli esiin myös lasten keskinäinen suhde: he olivat jakaneet toistensa kanssa ajanjaksoja, jolloin kukin vastaa vanhempiansa tarpeista ja hoivasta. Lapset hoitivat kauppa-asioita, pankkiasioita, lumitöitä ja muita kodin ylläpitotöitä.

Marjatta Marin (2001, 253–259) puhuu sukupolvi- ja perhevastuista, joihin on tullut muutoksia eliniän pitenemisen myötä. Usein muuttuneissa perhesuhteissa roolien uudelleen muotoutuminen voi ottaa aikansa. Muuttuneet perhesuhteet esimerkiksi uusperheiden ja monimuotoisten perhemallien muodostumisen jälkeen vaativat hoivan ja huolenpidon näkökulman tarkastelua uudelleen. Myös Hans Hämäläinen (2017) on tutkinut väitöskirjassaan sukupolvien välistä vuorovaikutusta avunannon näkökulmasta ja puolestaan toteaa, ettei hänen tutkimuksensa tulos tue sellaista ajatusta, että aikuiset lapset olisivat painostettuja iäkkäiden vanhempien auttamiseen. Tästä johdettuna Hämäläisen (2017, 330) mukaan ikääntyneet eivät ole riippuvaisia lapsiltaan saamasta tuesta. Hyvinvointivaltio vähentää epävirallisen hoiva-avun tarvetta, ja hänen mukaansa lapset auttoivat eniten käytännön asioissa. Myös oma pro gradu -tutkielma tukee tätä näkökulmaa iäkkäiden saamasta avusta läheisiltään nimenomaan käytännön asioissa. Haastatteluissa havaitsin paljon ikääntyneiden ja erityisesti heidän lasten välistä vuorovaikutusta. Kaikissa haastatteluissa sitä ei kuitenkaan varsinaisesti määrittänyt vastavuoroisuus, vaan pikemminkin ikääntyneiden riippuvuus omista läheisistään ja etenkin omista lapsista. Mutta oman tulokseni pohjalta totean lisäksi, että ikääntyneet olivat osin riippuvaisia lapsiltaan saamasta kaikenlaisesta avusta; he turvautuivat lasten apuun hyvin paljon ja kokivat, ettei kotona asuminen ilman lasten apua ole mahdollista. Tällöin heidän välillään esiintyi hyvin paljon erilaisia tunnetiloja vaihdellen luottamuksesta riippuvuuteen.

No, sehän yks tärkeä asia, että kyllä lapset huolehtii niin paljon että kyllä ne huolehtii. Että voi luottaa niitten apuun.

Elämänkulun näkökulmasta katsottuna perhesuhteita voidaan katsoa määrittävän vastavuoroisuuden normi, joka on peräisin sosiaalisen vaihdon teoriasta (Lawrence ym. 1999, 85–86). Sosiaalisen vaihdon teoriassa vuorovaikutussuhde nähdään positiivisena asiana silloin, kun molemmat hyötyvät suhteesta yhtä paljon (Abolfathi ym. 2013, 182.). Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että yksilöt pitäytyvät tietyssä suhteessa niin kauan, kun sen hyödyt ovat haittoja suuremmat ja kyseinen suhde on muihin vaihtoehtoihin verrattuna tyydyttävämpi vaihtoehto (Lawrence ym. 1999, 85–86). Hämäläinen (2017, 330–331) pitää perhesuhteissa auttamista toimintana, joka on luontaista ilman pakkoa ja joka edesauttaa hyvinvointia puolin ja toisin. Lisäksi hänen mukaansa sitä ei tuoda virallisesti esiin, jolloin sen havaitseminen ei ole systemaattista eikä näin ollen näy tilastoissa.

Tutkittaessa sosiaalisen ja gerontologisen sosiaalityön eettistä asiantuntijuutta ja tiedon muodostumista, on havaittu myös haasteita, joita esiintyy silloin, kun ikääntyneen ja hänen läheisensä välillä on ristiriitaisuutta (Soukiala 2015, 178). Erityisesti ristiriitaisuudet tulevat esiin silloin kun tehdään valintoja, joilla on merkitystä ikääntyneelle. Tutkielmani haastatteluissa tällaisia valintatilanteita olivat ne tilanteet, joissa mietittiin vaihtoehtoisesti sitä, jääkö hankkeeseen kuuluvan ilmaisen kokeilujakson jälkeen maksullisia etäseurantalaitteita ikääntyneen kotiin vai ei. Useimmissa tapauksissa ikääntyneet tekivät päätöksen lastensa kanssa, eikä kukaan 16:sta päätenyt maksamaan laitteesta enää kokeilun jälkeen. Muutamissa haastatteluissa tuli esiin, että ikääntyneellä oli myönteisiä kokemuksia laitteesta, mutta hän päätti lopulta kuitenkin luopua siitä. Myös turhautumisen tunne tuli esiin siitä, että oli saanut ensin kokeilla laitetta ilmaiseksi ja opetella käyttämään sitä, mutta sen jälkeen palvelu jatkuikin maksullisena.

On on toiminu hyvin, ei oo tullu semmosia, että kyllä se aina on sitte ollu se vika sillai et siitä on tullut selvyys että mikä on...Mutta sitte kylläki sitä sanoin et kyllä se varmaan semmonen laite on se niinku kaikki muukki, että ku saahaan ihminen oppimaan siihen että joo se onki hyvä tämä, nii sitte siihen tullee hinnat päälle, että nyt se maksaa sulla niin ja niin paljon kuukauessa... Olen miettiny että kyllä mie sitten siitä taian luopua jos mie siitä kovin paljon joudun maksaan.

Tutkijana mielenkiinto kohdistuu niihin tuloksiin, joissa haastateltavan lapset ovat kertoneet, etteivät ole tyytyväisiä laitteeseen. Tämä voi vaikuttaa ikääntyneen

päätökseen ottaa laite maksullisena käyttöön, vaikka siitä olisikin itsellä myönteinen kokemus. Näissäkään haastatteluissa ei ollut enää jälkikäteen mahdollisuutta kysyä ikääntyneen omaa mielipidettä asiasta ja näin mielestäni jotain tärkeää jää näkymättömäksi.

Niin. Kun nyt kokeiluajanahan se ny ei maksa mitään, ku tää on vaan tämmöne kokeilu. Ni sitten tietenkin on... Tullee siitä kustannuksiaki, että sitte todella pittää miettii, et onko siitä se, kustannusten verran tullee siitä hyötyä. En tiiä kyllä yhtään, että paljonko se tulis maksamaan sitte. Nii onki, että nyt täytyy vaan olla tarkkana tää kevät ja yrittää saaha nuo ajastimet sillee, että ne toimii oikein, että isän liikkeitten mukkaan, ni...

Ikääntyneiden yksinäisyyttä ei voi ohittaa tässä tutkielmassani. Se nousi esiin omana teemana haastateltavien kertomana. Yksinäisyyttä on kuvailtu kansantaudiksi, jota esiintyy joka ikäluokassa; se on sosiaalinen ongelma, joka pitkittyessään on riski toisille ongelmille. Yksinäisyys on ongelma myös ikääntyneelle, jolloin luonnollisesti lisääntyy myös riippuvuus toisten avusta toimintakyvyn heikkenemisen ja eri sairauksien myötä. Ikääntyneet kokevat yksinäisyyttä paljon: jopa 40 % yli 75-vuotiaista ovat kuvanneet tuntevansa yksinäisyyttä (Routasalo & Pitkälä 2005, 19). Yksinäisyydestä puhuminen voi olla vaikeaa ja siihen voi liittyä häpeän tunteita. Lisäksi on todettu, että yksinäisyydestä puhumien voi olla helpompaa, jos se on taaksejäänyttä aikaa (mt.). Yksinäisyyden tunne liittyy usein masentuneisuuteen ja eristäytymiseen, joiden puolestaan on todettu johtavan esimerkiksi toimintakyvyn heikkenemiseen. Lisäksi on huomattavaa, että yksinäisyyttä voi tuntea, vaikka olisi mahdollisuus sosiaalisiin suhteisiin esimerkiksi asumalla palvelutalossa. Ikääntyneiden yksinasumista tulee tutkia ja siihen liittyviä asioita tulee tarkastella myös sosiaalityön näkökulmasta. Lisäksi, kuten Virkola (2014, 13) toteaa, tehdyt tutkimukset muistisairaista ihmisistä ovat unohtaneet yksinasuvat. Sama ilmiö koskee sekä Suomessa tehtyjä että kansainvälisiä tutkimuksia. Sosiaalityöhön kuuluu marginaalissa elävien äänen esiin tuominen ja näin ollen ikääntyvien yksinasuvien elämäntilanteiden huomioiminen on tärkeää esimerkiksi rakenteellisen sosiaalityön avulla.

Osa haastatelluista kuvasi yksinäisyyden tunnetta siten, että se oli läsnä koko ajan huolimatta siitä, että sosiaalinen ympäristö sisälsi sosiaalisia suhteita ja käytettävissä oli myös keinoja suhteiden ylläpitämiseen.

Yksinäistä. Tietenkin on, yksin kun on, niin, mutta... Vaikka ne käyvät monta kertaa päivässä. Täs on ympäril kaikki nämä... Porukka. Vähä [hakee sanoja] yksinäistä täällä on...

Vaikka ympärillä oli ihmisiä ja kohtaamisia pitkin päivää, yksinäisyyden tunne ei poistunut. Toisaalta ympärillä koettiin olevan ihmisiä, mutta herää kysymys oliko suhde heihin muuttunut oman terveydentilanteen, esimerkiksi muistisairauden vuoksi.

Ikääntymisen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin voi näkyä myös yksin olemisen tarpeena. Lars Tornstam (2011) on tutkinut prosessia, joka liittyy ikääntymiseen siten, että ajattelutapa muuttuu. Tällöin ikääntynyt luo uudenlaisen suhteen menneeseen elämään. Samalla myös muuttuu suhde nykyiseen elämään ja tulevaisuuden suunnittelu saa myös uudenlaisia piirteitä. Muutosta Tornstam kuvaa positiivisena yksinolemisen ja itsetutkiskelun tarpeena, jolloin myös suhde toisiin ihmisiin etääntyy ja saa uusia muotoja. Sosiaalinen ympäristö voi kokea tällaisen muutoksen negatiivisena ja tulkita ikääntynyttä väärin, esimerkiksi hänet voidaan helposti tulkita alakuloiseksi tai jopa masentuneeksi. (Tornstam 2011, 172, 177.) Kyse on tällöin kuitenkin ikääntyneen omasta halusta vetäytyä sosiaalisesta kanssakäymisestä ja sellaisista arkisista normeista, joiden ei enää tunneta olevan itselle tarpeellisia (Fried 2013, 11). Tällöin toteutuu Tiikkaisen (2013, 288) toteama omavalintainen yksinäisyys. Omassa tutkielmassani esiintyi vastavanlaisia huomioita haastattelujen kautta; osa ikääntyneistä kertoi olevansa tyytyväisiä siihen, että saa olla omassa kodissaan rauhassa, eikä kaipaakaan ympärilleen mitään erityistä.

Joo, et ei oo täällä tuolta kävijöitä, eikä siellä olekaan enää sen ikäisiä paljon ku minä. Nehän on kaikki siel menny ne vanhat ihmiset pois...Ei mulla oo yksinäistä. Eikä ole ollu, ,
mä välillä haluan olla ihan rauhassa.

Tällöinkin on tärkeä antaa mahdollisuus valintaan ja keskustella ikääntyneen kanssa yhdessä siitä, mikä on sopiva tapa helpottaa arjen toimintoja, mitkä keinot tukevat ikääntyneen omaa toimijuutta ja mahdollistavat hänen oman tapaansa elää. Palvelujärjestelmän toimivuutta on hyvä tarkastella siten, että se pystyy huomioimaan yksilölliset toiveet. Siinä missä joku toivoo kävijöitä, joku toinen toivoo omaa rauhaa ja tilaa.

En mä tiiä. Ku musta tuntuu, että näitä auttajia on liian kanssa. Aina on joku tulossa.

Tällöin olisi hyvä päästä keskustelemaan ikääntyneen kanssa hänen kokemuksistaan siitä, miten erilaisin keinoin tavoitellaan hänen mahdollisuuksiaan toimia oman elämänsä asiantuntijana. Myös tiedonkulun mahdolliset virheet, päällekkäisyydet ja niiden korjaaminen auttavat selventämään tilannetta: Kenenkään etu ei ole se, että

ikääntynyt kokee oman kotirauhansa rikkoontuvan tilanteissa, joissa toteutetaan tehtäviä esimerkiksi sosiaali- ja terveydenhuollon palveluihin liittyen. Palvelujärjestelmän lähtökohdat määritellään lainsäädännössä, joka perustuu monipuolisiin arviointimenetelmiin palvelutarpeen selvittämiseksi ja palvelusuunnitelman tekemiseksi (Helin & von Bonsdorff 2013, 426–429). Tällöin olisi tärkeää tehdä yhteistyötä läheisverkoston kanssa etenkin niissä tilanteissa, jossa henkilön omat toivomukset eriävät hoitomääräyksen tehneiden näkemyksestä. Tavoitteena on, että päästäisiin hoitomyönteisiin kokemuksiin, jolloin myös oman elämäntilanteen tunteen säilyminen itsellä olisi mahdollista, ja sitä kautta toimijuus ja itsenäisyyden tunne vahvistuisivat.

Toimijuutta vahvistavina tutkimuksessani esiintyi erilaisia tunteita, joista merkittävimpinä oman elämäntilanteen ja tyytyväisyyden tunne. Myös ikääntyneelle on tärkeää päättää omista asioistaan ja tehdä itselle tärkeitä päätöksiä, jolloin itsemääräämisoikeus toteutuu. Oman elämän rakentuminen siten, että pystyy asumaan itsenäisesti, koettiin arvokkaana. Vastaavasti ikääntyneiden toimijuutta heikentää tunne yksinäisyydestä ja eristäytymisestä. Lisäksi omaa toimijuutta voi heikentää ilmapiiri, jossa läheisverkoston negatiiviset kokemukset esimerkiksi apuvälineitä kohtaan vaikuttavat. Näihin läheisesti liittyen myös ristiriitaisuudet ihmissuhteissa ja omissa tunnetiloissa käsittävät ikääntyneillä ne tilanteet, joissa avun tarpeen lisääntyessä riippuvuus toisista ihmisistä kasvaa. Tällöin omaa toimijuutta voi kaventaa hyväksynnän tarve; omat valinnat tehdään läheisten toiveiden mukaan, ei omien tarpeiden perusteella.

6.2 Toimijuuden rakentuminen kudelmana

Kuten Virkola (2014) on halunnut nostaa tutkimuksessaan keskeisesti esille erityisesti arjen toimijuuden, ja tarjonnut tutkittavalle mahdollisuuden tuoda omaa näkökulmaa esiin, myös tämä tutkielmani tehtävä on näkökulman esiin tuominen liittyen arkisiin toimintoihin ja toimijuuksiin, erilaisiin mahdollisuuksiin ja rajoitteisiin. Ja kuten Virkola (mt.) on paikantanut toimijuuden yhteen aikaan ja paikkaan, yksilöllisesti jokaisen

tutkittavan naisen arkeen ja elämäntilanteeseen, minäkin olen paikantanut toimijuutta erilaisiin arkisiin jokapäiväisiin tilanteisiin omassa kodissa ja täten pyrkinyt tuomaan esiin ikääntyneen tarpeen omaan toimijuuteen ja sen tukemiseen. Toimijuuteen liittyy erilaisia tulokulmia, jotka voivat mennä myös osittain päällekkäin. Näkökulmia voivat olla esimerkiksi elämänkulkuun liittyvät näkökulmat, erilaiset rakenteisiin liittyvät näkökulmat tai toiminnan eri modaaliteetteihin liittyvät näkökulmat. Myös tämän tutkielmani tuloksissa toimijuus näyttäytyy monenlaisena. Sitä esiintyy pienissä arkisissa hetkissä, vuovaikutustilanteissa, fyysisissä liikkumisissa, elämän suunnitelmallisuudessa ja asioiden järjestelemisessä. Yhdelle haastateltavista oli erittäin merkityksellistä sen, että kykenemiseen liittyvää toimijuutta pystyi toteuttamaan arjessa lämmittämällä taloa puilla. Talon lämmityksessä toteutuivat kaikki toimijuuden osa-alueet: kykeneminen; fyysinen toimintakyky mahdollisti lämmittämisen, täytyminen; taloa täytyy lämmittää, osaaminen; lämmittäminen vaatii osaamista, tunteminen; lämmittämiseen liittyvä hyvän olon tunne edisti hyvinvointia, haluaminen; sisäinen motivaatio ulkoisten tekijöiden lisäksi ja voiminen; ikääntyneellä oli uuni, jota voi lämmittää ja lisäksi puita, joilla voi lämmittää.

Mulla on halakoja vaikka kuinka... Minä siitä... Sitte vielä kerran päivässä käyn... Käytän tulia nyt varsinkin ku... Kylmempi ilima on, ni... Piän takassa tulta. Takassa pannuhuoneessa.

Elämäkulullinen näkökulma toimijuuteen avaa toimijuuden näkemisen historiallisten tekijöiden kautta. Silloin toimijuuteen liittyy samanaikaisesti rajoituksia ja esteitä, mutta myös mahdollisuuksia ja vaihtoehtoja. Menneen elämän lisäksi toimijuutta avautuu myös toisten ihmisten välityksellä. Linkitykset toisiin tuovat toimijuuden avautumiselle oman lisänsä, mutta suhteissa voi olla ja niihin voi ilmaantua myös riippuvuutta (Jyrkämä 2013, 423). Toimivat ihmissuhteet auttavat elämässä selviytymisessä. Lisäksi elämäkokemusten karttuminen auttaa ennakoimaan elämässä eteen tulevia asioita. Usealla ikääntyneellä on selkeä kuva omista selviytymiskeinoistaan, joiden avulla elämän vastoinkäymisistä pääsee eteenpäin. Omien voimavarojen tunnistaminen ja valintojen vaikutuksien arviointi on ikääntyneelle yleensä helpompaa verrattuna esimerkiksi nuorempiin. Näitä positiivisia tekijöitä tulisi korostaa usein kielteisenä nähdyn ikääntymisen ja siihen liittyvien tekijöiden arvioimisessa. (Hervonen ym. 1998, 122–124; Perna ym. 2012; Heikkinen 2013, 244.) Ikääntyneet tulee nähdä voimavarana ja kestävyysnäkökulmalla heidän yhteisöissään (Cohen ym. 2016). Positiiviset

käsitykset vanhenemisesta avaa mielestäni parhaiten myös toimijuuden mahdollisuuksien tunnistamista ikääntyneen elämässä.

Toimijuuden näkeminen rakenteiden kautta sisältää tekijöitä, jotka avaavat ikääntyessäkin mahdollisuuksia oikeuksien, velvollisuuksien, odotuksien ja erilaisten normien kautta. Tällaisia voivat olla esimerkiksi ikään, sukupuoleen, sukupolveen, etniseen taustaan, sosio-ekonomiseen tai luokka-asemaan liittyvät tekijät. Lisäksi rakenteellisiin tekijöihin kuuluvat ajankohtaan ja ympäristöön liittyvät toimijuutta määrittävät tekijät. (Jyrkämä 2013, 423). Kaikki tekijät yhdessä ilmaisevat toimijuutta muodostaen dynaamisen kokonaisuuden ja lisäksi ollen vuorovaikutuksessa keskenään. Tällöin toimijuuden havaitseminen vaatii moniulotteista tarkastelua sekä ulkoisten tekijöiden ja rakenteiden kautta että yksilön henkilökohtaisesta tilanteesta käsin.

Toimijuus avautuu jokaisella ikään kuin sisältä päin, jolloin se näyttäytyy erilaisina ilmentyminä. Toimijuuden kriteereitä ei voi määritellä tarkkaan ulkopuolelta, vaan yksilö määrittelee toimijuuden itse omasta kulloisestakin elämätilanteesta käsin. Tällöin toimijuus saa eri muotoja esimerkiksi kronologiselta iältä saman ikäisiltä tai samaa sukupuolta olevilla tai samasta ammatista eläköityneiltä. Myöskään samassa kaupungissa asuville ei voida määritellä toimijuuden kriteereitä. Toimijuus rakentuu ja muuttuu tilannekohtaisena. Mikäli halutaan tietää ikääntyneen kokemus omasta toimijuudesta, täytyy olla aikaa ja aktiivisuutta tehdä selvitystä niistä rakenteellisista seikoista, joissa ikääntynyt elää, käydä läpi hänen myönteisiä kokemuksiaan menneisyydestä ja eri tilanteiden tuomia tyytyväisyyden tuntemuksia. Esimerkiksi muistisairaana tai muun pitkäaikaissairaana kohdalla voidaan nähdä helposti pelkästään toimijuutta rajoittavia tekijöitä. Mikäli toimijuuden osatekijät; kykeneminen, osaaminen, haluaminen, täytyminen, voiminen ja tunteminen, asettuvat tasapainoon ikääntyneen omasta näkökulmastaan katsottuna, voidaan olettaa, että vanheneminen koetaan hyvänä. Tällöin arkiset tilanteet luovat toimijuuden kehykseksi, jossa elämää eletään. Ulkopuolisen näkökulma toimijuutta tarkastellessa voi muodostua vääräksi, mikäli tilannetta ei tulkita oikeanlaisena eikä sitä rakenneta yhteistyössä ikääntyneen itsensä kanssa. Koska toimijuus syntyy monimutkaisessa kudelmassa (Jyrkämä 2013, 424), johon kytkeytyvät myös kykenemisen, osaamisen, haluamisen, täytymisen ja voimisen näkökulmat tunteiden lisäksi, tunteiden tiedostaminen ja hyväksyminen edistävät toimijuutta.

Päivi Topon (2005, 144–145) artikkelissa esiintyy samoja teemoja kuin tutkielmani haastatteluissa, joissa esiintyi vaikeuksia liittyen teknologisten laitteiden käyttämiseen. Kun käyttäjäkunta on ikääntynyttä, jopa osin muistisairaita, voivat teknologisia seuranta- ja apulaitteita kohtaan esitetyt toiveet ja odotukset olla liian suuria.

Sitä ne ystävät sanoo, että ”no sähän oot ollu nii tekninen, että oot osannu kaikki”...

Mikäli ikääntyneellä on käytössään teknologiavälitteisiä laitteita, niiden käyttöönoton opastukseen tulee panostaa riittävällä tavalla. Onnistuessaan teknologiavälitteinen kanssakäyminen lisää toimijuuden tunnetta ja mahdollistaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä.

Ikääntyneiden määrän kasvaessa gerontologiselle sosiaalityölle on tarvetta yhä enemmän. Gerontologisen sosiaalityö kohtaa myös enenevässä määrin erilaisuutta, erilaisia elämäntilanteita ja yksilöllisiä valintoja (Koskinen & Seppänen 2013, 452). Myös sosiaaliset ongelmat voivat olla uusia gerontologisen sosiaalityön näkökulmasta katsottuna. Nämä tilanteet haastavat perinteiset sosiaalityön työmenetelmät ja sosiaalityöntekijältä vaaditaan erityistä sensitiivistä työtötta myös ikääntyneiden parissa tehtävässä työssä. Samanaikaisesti kun tunnistetaan ikääntyneiden haasteita, tulisi nähdä ikääntyneiden voimavarat ja tukea niiden kehittämisessä ja käyttämisessä ikääntyneen päivittäisissä toiminnoissaan. Ikääntyneitä kohdataan yhä useammin heidän kodissaan, omassa arkisessa ympäristössään.

Joo, nousen ylös, kahvit keitän, iltapalan panen valmiiksi, keitän kahvit, ja sitten juon kahvit, ja käväsen sätkällä tuolla ulkona. Noni. Nautin elämästä. Koira syötän.

Vaikka tässä haastattelussa nousee esille voimakkaasti kykenemisen ja voimisen modaliteetit, niiden esiintyminen ei pelkästään riitä luomaan toimijuutta. Tarvitaan myös osaamista ja haluamista. Samalla näitä osaamisen ja haluamisen osa-alueita tehdään eri täytymisen rajoissa unohtamatta tunteita. Toisaalta kuten ei mikään muukaan toimijuuden osa-alueista voi yksistään tehdä toimijuutta; toimijuuteen tarvitaan kaikkien sen osa-alueiden tasapainoa ja vuorottelua. Toimijuuden ulottuvuuksien ilmentymiseen sisältyy eri tekijöiden välinen tasapaino eri tilanteissa (Jyrkämä 2013, 425). Tällöin osaaminen suhteutuu toisiin toimijuuden modaliteetteihin.

Edellä kuvatusta johdettuna toimijuus ja valinnanvapaus eivät käytännössä välttämättä esiinny sellaisina kuin ne ensimmäisinä mielikuvina avautuvat. Toisaalta jokainen

määrittelee ne omista lähtökohdistaan käsin, jolloin niiden merkitys avautuu oman historian kautta. Näin ollen olisi tärkeää, että silloin, kun näitä käsitteitä käytetään, ne ensin määritellään avoimen läpinäkyvästi.

7 Johtopäätökset

Tämä tutkielmani syntyi ikääntyneiden hyvinvointiin liittyvästä kiinnostuksesta ja ajankohtaisten teemojen pohjalta. Tutkimuksen lopullinen muoto ei ole ollut selvänä tutkielman tekoprosessin aikana, vaan siihen ovat johtaneet useat tekijät. Tutkimuksen tekijän oma reflektio ja eettiset kysymykset ovat hyvin tärkeässä osassa tässä tutkielmassani. Johtoajatuksena tälle tutkielmalle on ollut alusta lähtien analysoida ikääntyneiden toimijuutta kuvaamalla sen eri muotoja. Analysoinnin toteuttaminen vaati kuitenkin huolellista perehtymistä ikääntymiseen liittyvien ilmiöiden tarkasteluun sekä valittujen käsitteiden, toimijuuden, sekä myös toimintakyvyn määrittelemiseen. Tämä on tärkeää yhteiskuntatieteissä, jossa käytetään rinnakkain samoja käsitteitä sekä arkikielessä että tutkimuksissa; tällöin käsitteiden haltuunotto auttaa paikantamaan todellisuutta ihmisten välisessä kommunikaatiossa (Kaakkuri-Knuuttila 1998, 328–329). Lähestyin käsitteitä useista eri näkökulmista ja niiden kattava avaaminen toi tutkielmaani tietynlaisen teoreettisuuden. Toisaalta empiiristä materiaalia, ikääntyneiden haastatteluja, oli paljon ja niiden tuominen osaksi tuloslukuja antoi käytännönläheisyyttä tutkielmaani. Valmiin haastatteluaineiston käyttäminen aiheutti kuitenkin pohdintaa ja myös haastetta analyysin tekemiselle.

Tutkimuskysymykseen vastaaminen kuuluu olennaisena osana tutkimuksen tekemiselle. Tutkimuskysymykseni liittyi ikääntyneiden toimijuuteen ja sen eri muotoihin, joita kotona asuvat ikääntyneet kuvasivat haastatteluissa. Tutkimustuloksina syntyi toimijuuden modaliteetti -hahmotelmaan liittyen erilaisia kuvauksia toimijuudesta. Paikannan toimijuuden kotona asuviin ikääntyneisiin, jotka kuvasivat toimijuutta esimerkiksi tekemisessä, jota tapahtuu päivittäin kotitöiden lomassa. Näistä eniten mainintoja saivat kodin ylläpitotyöt sekä erilaiset taloustyöt, jotka näyttäytyivät merkittävinä oman toimijuuden tunteen vahvistamisessa; kuvaukset erilaisista kykenemisistä sekä haluamisista kertoivat toimijuudesta. Lisäksi tulevaisuuden suunnittelemisen vahvisti omaa elämänhallintaa; tällöin toivo ja luottamus olivat merkittäviä tunteita ja kertoivat toimijuudesta. Toimijuutta kuvattiin myös muistojen ja menneen elämän kautta, mikä tukee käsitystä siitä, että ikääntyneiden toimijuuden näkeminen on tärkeää hänen itsensä kuvaamana siten, että siihen vaikuttaa aina koko

mennyt elämä. Tämän näkökulman mukaan ottaminen toimijuuden tarkasteluun auttaa löytämään menneisyydestä vahvuuden ja voimaantumisen keinoja tähän hetkeen.

Toimijuutta kuvattiin myös niissä hetkissä, jotka sisälsivät yksinolemista. Yksinoleminen nähtiin paitsi toimijuutta rajoittavana, myös sitä lisäävänä. Yksinolo toimijuuden kaventajana esiintyi tilanteissa, joissa itsenäinen liikkuminen kodin ulkopuolelle ei onnistunut enää ilman apua. Toimijuutta vahvistavana yksinoleminen esiintyi silloin, kun yksinoleminen tuntui itselle hyvältä ja se näyttäytyi omana toiveena, ei täytymisenä. Halu sosiaaliseen kanssakäymiseen, vuorovaikutukseen sekä sosiaalisen tuen saamiseen ja antamiseen olivat kuitenkin useimpien ikääntyneiden toiveina. Kyky, osaaminen, haluaminen ja mahdollisuus toimijuuteen tulivat näissä tunteiden kuvauksissa selkeästi esiin ikääntyneen hyvinvoinnin lisääjänä.

Omassa tutkielmassani läheisten merkitys oli osalle haastatelluista lähes välttämätöntä kotona asumiseen liittyen. Asioiden hoitamisessa ja sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisessä omat läheiset, erityisesti omat lapset, olivat merkittävin tekijä. Merkittävä tulos liittyi lisäksi toiveeseen siitä, että kotona asuminen olisi turvattu mahdollisimman pitkään ikääntymisen edetessä. Lisäksi ikääntyneiden toimijuutta edistävät hyvät sosiaaliset verkostot, myös naapurit ja muut läheiset. Elämäntilanne näkökulma toimijuuteen auttaa näkemään toimivan yksilön koko elämän; sen eri vaiheet, toiset ihmiset, joiden elämäntilat ovat linkittyneet ikääntyneen elämään, erilaiset mahdollisuudet ja rajoitteet, jotka kuuluvat elämään sekä ajan ja paikan. Kontekstuaalisuuden huomioimisen tärkeys korostuu toimijuutta reflektoidessa (Jyrkämä 2008, 193).

Väestön ikääntyminen tuottaa muutoksia sekä yhteiskunnan rakenteissa että yksilön ympäristössä, joita joudutaan arvioimaan uudelleen. Palveluja täytyy kehittää ja niiden sisältöä on muokattava siten, että ikääntymisen tuomat muutokset tiedostetaan ja otetaan huomioon. Ympäristön suunnittelu vaatii panostusta ikääntyneiden turvallisuus ja viihtyisyys huomioiden. Lisäksi ikääntyneiden määrän kasvaessa on myös tarpeen kiinnittää huomio yleisiin asenteisiin ja käsityksiin ikääntymisestä elämänvaiheena. Jyrkämä (2013, 422) tähdentää toimijuuden näkökulmasta olevan merkityksellistä, miten ikääntyneet nähdään ja tunnistetaan eri tilanteissa; millaisena nähdään heidän toimijuutensa. Nämä korostuvat esimerkiksi tilanteessa, jossa muistisairaus on edennyt pitkälle: halutaanko silloin toimijuudelle luoda ja osoittaa mahdollisuuksia. Julkisessa

keskustelussa korostetaan usein vanhuutta luopumisen ja toimintakyvyn laskun vaiheena, jolloin ikääntyneet nähdään palveluiden kohteina ja kustannuksia aiheuttajina. Heimonen (2013,1) kehottaa ottamaan tällaisen ajattelun rinnalle ikääntymiseen liittyviä positiivista, voimavaralähtöistä ajattelua, joka rohkaisee myös ikääntyviä itseään voittamaan niitä haasteita, joita vanheneminen tuo eteen. Tässä analyysissä olen halunnut korostaa positiivista, hyväksyvää ajattelua ikään liittyvien muutosten kohdatessa.

Ikääntymiseen liittyy väistämättä fyysisen ja psyykkisen kunnon heikkenemistä, muutoksia sosiaalisissa suhteissa sekä sairastumisen riskin kasvamista. Ikääntymisen seurauksena syntyy uusia yksilöllisiä tarpeita, joihin ei pystytä vastaamaan suunnittelemalla esimerkiksi iän mukaan luokiteltuja palveluja. Ikääntymisen mukanaan tuomiin muutoksiin vaikuttavat aina myös elintavat, esimerkiksi ravinto ja terveydelliset tottumukset sekä tietenkin perimä. (Jyrkämä 2001, 268–269; Stuart-Hamilton 2003, 153; Tilvis 2010, 66–67.) On todettu, että Suomen väestö vanhenee nopeimmin verrattuna useimpiin Euroopan maihin ja kaikkein eniten kasvaa vanhimpien ikäluokkien osuus. Tämä tarkoittaa sitä, että ikääntyneiden määrän kasvaessa yhteiskuntamme palvelut eivät välttämättä pysty kehittymään samaan tahtiin palvelutarpeen kasvun kanssa. Lisäksi määrällisen haasteen todentuessa ollaan tilanteessa, jossa myös laadullisten tekijöiden merkitys kasvaa; palvelujen sisältöjen arvioiminen ja suunnittelu kaipaakin uudistusta. Ikääntynyt väestö on toisaalta paremmassa kunnossa kuin koskaan aiemmin, mutta joukossa on myös hyvin monialaisen avun ja hoidon tarpeessa olevia. On myös muistettava, että osa ikääntyneistä asuu huonokuntoisissa taloissa, mikä haastaa nykyisen vanhuspoliittisen tahtotilan laitoshoidon vähentämisestä ja mahdollisimman pitkään kotona asumisesta. Lisäksi vastuuta ikääntyneiden huolenpidosta siirtyy perheen nuoremmille sukupolville ja lähiyhteisön merkitys kasvaa ikääntyneiden asioiden hoidossa.

Perheyhteisön korostuminen ikääntyneiden hyvinvointia ja toimijuutta tukevana tekijänä tarkoittaa myös sitä, että ikääntyneet, joilla ei ole sosiaalista verkostoa, esimerkiksi perheyhteisöä, voivat syrjäytyä ja jäädä kokonaan marginaaliin. Suomessa asia on ollut esillä julkisuudessa. Päivi Aholola ja Kirsi Lumme-Sandt (2019) puhuvat omaisettomista ja korostavat heidän jäävän huomiotta esimerkiksi erilaisissa kansallisissa ja kuntien hankkeissa, joiden kautta suurin osa vanhuspalveluiden

kehittämisestä tapahtuu. Jotta ikääntyneisiin omaisettomiin tulisi kiinnitettyä riittävällä tavalla huomiota julkisen avun ja hoivapalvelujen kehittämiseksi, Ahosolan ja Lumme-Sandtin (2019) mukaan keskustelu asiasta pitäisi muuttua kokonaan siten, ettei puhuta syrjäytymisestä. He puolustavat ikääntyneiden oikeutta palveluihin ilman syrjäytymisen stigmaa. Hämäläinen (2017, 332) tarkastelee asiaa epätasa-arvon ja yhdenvertaisuuden näkökulmasta korostamalla julkisen sektorin velvollisuutta taata hyvinvointi perhetaustasta riippumatta. Ääritapauksina tästä Suomessa on myös esimerkkejä siitä, että ikääntynyt on löydetty kuolleena kotoaan ilman, että kukaan on kaivannut häntä (Yle 2018). Myös Virkola (2014, 14) kiinnitti ilmiöön huomiota tutkimuksessaan muistisairaasta yksinasuvasta.

Sukupolvien välinen kanssakäyminen ei aina välttämättä ole helppoa ja perhesuhteisiin voi liittyä monenlaisia ilmiöitä, jotka aiheuttavat jännitteitä sosiaalisiin suhteisiin. Nämä ovat esimerkiksi maantieteelliset etäisyydet, sosiaaliset liikkuvuudet sukupolvien välillä sekä pidentynyt elinikä. Välimatka ikääntyneiden vanhempien ja lasten välillä vaikeuttaa usein asioiden hoitamista ja yhteydenpito voi olla kankeaa pelkän puhelimen tai internetin välityksellä. Lisääntynyt sosiaalinen liikkuvuus näkyy nuorempien sukupolvien pidempinä koulutuksina, joka vuorostaan näkyy elintason nousuna verrattaessa aiempiin sukupolviin. Lisäksi elämäntavat, arvot ja tavoitteet elämälle voivat poiketa hyvinkin paljon aiemmista sukupolvista, jolloin yhteinen kosketuspinta sukupolvien välillä ohenee. Eliniän piteneminen tuo esiin mahdolliset sukupolvien rasitteet esimerkiksi päihde- ja mielenterveysongelmissa. Lisäksi iäkkäille omasta kodista muuttaminen ei ole yhtä helppoa kuin se nuoremmille sukupolville on. (Marin 2001, 255–256.)

Jännitteet sosiaalisissa suhteissa voivat lisätä ikääntyneellä asumisen haasteita ja luoda turvattomuuden tunteita. Tällaiset tilanteet tulevat esiin erityisesti silloin, kun ikääntyneen palvelujen tarve kotiin kasvaa ja tilanteissa, joissa ikääntyneen oma mielipide asioista poikkeaa lähiomaisten mielipiteistä. Lisäksi läheisverkoston sisällä voi olla eriäviä mielipiteitä asioista, jotka koskevat ikääntyneen kotona asumista. (Sixsmith ym. 2014, 1–2.) Tutkielmassani tällaisia tilanteita tuli esiin, kun ikääntyneen toimintakyvyn laskun myötä avun tarve kasvoi, mutta hänen toiveensa oli kuitenkin asua omassa kodissaan, kun taas omaiset toivoivat muutamista palvelutaloon. Ikääntyneen kotona asumista ja toimijuutta tulisi kuitenkin arvioida suhteessa hänen itsensä arvioon

ja toiveisiin sekä tukea hänen valintojaan yhteiskunnan järjestämin keinoin omatoimisuuteen. Pienet arjen askareet lisäävät hallinnan tunnetta omasta elämästä ja edistävät siten hyvinvointia.

Ympäristön luomat mahdollisuudet edesauttavat hankalina koettujen asioiden käsittelyssä ja siten tukevat toimijuutta. Ja päinvastoin, ympäristön toiminta voi rajoittaa sitä. Mielestäni ikääntymiseen liittyviä kielteisiä ja rajoittuneita käsityksiä muuttamalla voitaisiin vahvistaa myös ikääntyneiden itseensä kohdistuvien myönteisten tuntemusten ajattelua. Ikääntymiseen liittyvää tietoa pitää lisätä tuottamalla tietoa niistä tarpeista, joita ikääntyminen tuottaa, mutta samanaikaisesti täytyy lisätä tietämystä hyvinvointia ja toimijuutta tukevista tekijöistä. Heimonen (2013, 47) korostaa ikääntyneisiin liittyvien voimavaralähtöisten ja elämänmyönteisten ajattelukulkujen vahvistamisen tärkeyttä julkisuudessa. Ne tukevat ikääntyneiden mielenterveyteen liittyvien asioiden käsittelyä. Positiivinen asioiden käsittely vastaavasti ruokkii myönteistä ajattelua ja asennetta ikääntymistä kohtaan. Lisäksi se auttaa hyvinvoinnin tärkeyden tunnistamista ikääntyneen ihmisen kaikilla elämän osa-alueilla.

Ikääntyneiden yleisimmät palvelut ovat ympärivuorokautinen hoito, kotihoito ja siihen liittyvät tukipalvelut, erityisesti kotisairaanhoidolliset palvelut (Tilvis 2010, 65; Kröger ym. 2019, 124). Palveluasuminen on kasvanut erityisesti 1990-luvun loppupuolella. Julkiseen keskusteluun on nostettu ikääntyneiden kohtelu sekä laitoksissa että heidän omissa kodeissaan, ja on todettu, että mikäli kotia ja sen ympäristöä ei kehitetä tarpeen mukaisiksi eikä kotiin saatavia palveluja suunnitella yksilöllisinä, kotona asuminen ei aina välttämättä tarkoita arvokasta, hyvää ikääntymistä. Tällöin voidaan elää hoivaköyhyydessä, joka käsitteenä on tuttu Suomessakin ja tarkoittaa tilannetta, jossa ikääntyneen päivittäisiin toimintoihin ei ole tarjolla riittävää apua (Kröger ym. 2019, 127). Perusajatuksena on kuitenkin se, että kotona ja kotihoidossa ikääntyneen itsemääräämisoikeus ja itsenäisyys säilyvät paremmin kuin laitoshoidossa (Palomäki & Toikko 2007, 274). Kotihoitoa on kehitetty ja sitä edelleen kehitetään, mutta sen tarvitsemat resurssit ovat tarjontaa suuremmat (Yle 2018).

Tulevaisuuden haasteena erityisesti yksinasuvat ikääntyneet, joilla korostuvat elämänlaadun heikkeneminen ikääntymisen mukanaan tuomien muutosten seurauksena. Heidän palveluntarpeensa ja toimintakykijensä arvioinnit tulevat vaatimaan suurempia resursseja kuin tähän saakka. (Vaarama 2014, 327.) Työtä näiden

tilanteiden selvittämiseksi täytyy tehdä sekä kunnallisella tasolla että myös koko yhteiskunnassa. Epäkohdat tulee myös todentaa ja ratkaista oikea-aikaisesti. Gerontologisen sosiaalityön rooli korostuu. Ikääntyneiden eriarvoisuus tulee esiin palvelujen järjestämisessä, joiden sisällön kunnat ovat voineet määritellä tietyin ehdoin. Asiaan odotetaan ratkaisua niin kutsutusta maakunta- ja soteuudistuksesta, joka korostaa yksilön valinnan mahdollisuuksien lisääntymistä.

Gerontologinen sosiaalityö kohtaa myös enenevässä määrin erilaisuutta, erilaisia elämäntilanteita ja yksilöllisiä valintoja. Myös sosiaaliset ongelmat voivat olla uusia gerontologisen sosiaalityön näkökulmasta katsottuna. Nämä tilanteet haastavat perinteiset sosiaalityön työmenetelmät ja sosiaalityöntekijältä vaaditaan erityistä sensitiivistä työtettä myös ikääntyneiden parissa tehtävässä työssä. Gerontologisen sosiaalityön keskeiset työmenetelmät, kuten palvelutarpeen arviointi ja suunnitelman laatiminen ovat tärkeitä tiedonmuodostuksen lähteitä tilanteissa, joissa harkitaan ikääntyneen mahdollisuuksia asua kotona (Liikanen 2007, 13). Sosiaalityön rikkautena voidaan nähdä arjen tilanteet sellaisena kuin ne näyttäytyvät kunkin ikääntyneen kohdalla yksilöllisinä. Tällöin pystytään kartoittamaan toimijuuden kannalta olennaisina sekä mahdollisuuksia että rajoitteita. Palvelutarpeen arvion ja suunnittelun lähtökohtana tulee nähdä samanaikaisesti ikääntyneiden voimavarat ja haasteet arjen sujumisessa. Kodin merkitys ikääntyneelle tulee tunnistaa ja on syytä huomata kodin olevan paikka, jossa yhä useammin kohdataan ikääntyneitä heidän omassa arkisessa ympäristössään. (Jyrkämä 2013, 452–453.) Tällöin on mahdollisuus tunnistaa niitä tekijöitä, joita korostamalla voidaan vahvistaa ikääntyneen omaa toimijuutta ja tukea sitä.

Gerontologisen sosiaalityön tehtävä on myös vahvuuksien etsiminen yksilön omasta elämänhistoriasta. Tällöin voidaan yhdessä etsiä menneisyydestä keinoja, joiden avulla yksilö on selvinnyt aiemmista elämäkokemuksista. Gerontologisen sosiaalityön arvojen mukaan tällöin annetaan yksilölle mahdollisuus kertoa itse siitä, minkä kokee arvokkaaksi ja mikä lisää omia voimavaroja. Oman tutkielmani yhtenä merkittävänä tuloksena nousee oman kodin merkitys ikääntyneen hyvinvoinnille.

Suomen ikääntyneet elävät keskenään hyvin erilaisissa elämäntilanteissa. Toisten elämäntapaa voi kuvata käsitteillä aktiivisuus ja osallisuus erilaisiin asioista, toiset tekevä valintoja arkipäiväisten rajoitteiden mukaan. Taloudellinen eriarvoisuus on totta

ikäntyneilläkin; toiset joutuvat miettimään jokaista ostosta tarkkaan ja suunnittelemaan rahankäyttöään pienten tulojen vuoksi. Lisäksi terveydenhoito jakaa ihmisiä, koska toiset pystyvät käyttämään jatkuvasti yksityisiä palveluja, kun toiset vuorostaan joutuvat jonottamaan julkiseen terveydenhuoltoon. Samassa ikäluokassa on ikäntyneitä, jotka ovat hyväkuntoisia ja heitä, joita hoidetaan terveyskeskusten vuodeosastoilla. Kuten ei mitään ikäryhmää, ei myöskään ikäntyneitä pitäisi määritellä tietyn tyyppittelyn mukaan, vaan kohtaamisissa tulisi korostua yksilöllinen huomiointi henkilökohtaiset tarpeet ja elämäntilanne huomioiden. Oleellista on huomata myös palvelujärjestelmissä toimivien henkilöiden koulutus tunnistaa ohjauksen ja neuvontatyön tarpeellisuus suhteessa ikäntyvän väestön tilanteeseen (Helin & von Bonsdorff 2013, 431). Lisäksi enenevässä määrin tulee huomioida aktiivisuutta ja osallisuutta ylläpitävien palvelujen tarjoaminen sekä samanaikaisesti ohjata kehittämään taitoja tuleviin uusiin tilanteisiin, joita terveydentilan ja toimintakyvyn muutokset tuovat tullessaan. Näillä tekijöillä voidaan vahvistaa ikäntyneiden omaa toimijuutta ja vastaavasti ehkäistä kielteisiä muutoksia omassa toimijuudessa.

Toimijuuden ilmentyminen erilaisissa yhteyksissä riippuu usein myös rakenteiden luomista puitteista. Erityisesti ikäntyneillä näiden tekijöiden vaikutus on syytä ottaa huomioon. Esimerkiksi tutkielmani ikäntyneiden kuuluminen tähän yhteiskunnan tilanteeseen tuotti erilaisia mahdollisuuksia kuin vaikkapa kaksi vuosikymmentä sitten eläneillä ikäntyneillä. Lisäksi tutkielmani ikäntyneiden asuminen harvaan asutulla Lapin alueella tuotti erilaista ikäntyneiden toimijuuden mahdollisuuksia kuin asuminen tiheään asutussa Etelä-Suomessa. Erilaiset yhteiskunnalliset tekijät ja kuuluminen tiettyyn sukupolveen tai yhteisöön voi vahvistaa tai vastaavasti horjuttaa toimijuutta. Myös kulttuuriset tuotteet ympäristöineen vaikuttaa eri tavoin tänä aikana kuin aiempina vuosikymmeninä: ikäntymiseen liittyvät positiiviset asiat on haluttu nostaa useammin esiin aiempiin vuosiin verrattuna.

Sosiaalinen toimintakyky ja sen vahvistuminen ovat tärkeitä tekijöitä ikäntyneen hyvinvointia arvioitaessa (Kinni 2007; Heikkinen 2013; Tiikkainen 2013; Kannasoja 2018). Sosiaalista toimintakykyä ilmenee osallisuuden ja osallistumisen elementeissä sisältäen päivittäisistä tehtävistä selviytymisen. Lisäksi sosiaalinen toimintakyky sisältää vuorovaikutuksen ja aktiivisuuden taitoja, jotka pääsääntöisesti muodostuvat aiemmissa elämänkulun vaiheissa, mutta ikäntyneenäkin niitä voi kehittää. Erityisesti

ikäntyneellä hyvä sosiaalinen toimintakyky vahvistaa terveyttä sekä edistää toimijuutta, ja vastaavasti puutteet sosiaalisessa toimintakyvyssä lisäävät syrjäytymisen ja yksinäisyyden riskiä. Lisäksi sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvät toimintakyvyn tason muutokset henkilökohtaisesti koettuina ja verrattuna aiempaan omaan toimintakykyyn ja saman ikäluokan yleiseen toimintakykyyn kertovat ikäntyneen sosiaalisesta toimintakyvystä. Kuten muukin toimintakyky, myös sosiaalinen toimintakyky ja vajeet siinä koetaan yksilöllisesti. Tällöin ei voida tehdä tarkkoja määritelmiä siitä, millaisena sosiaalisen toimintakyvyn tulee ilmetä. Toimintakyvyn arvioiminen perustuu aina henkilökohtaiseen kokemukseen eikä välttämättä ole helposti nähtävissä ilman huolellista selvittämistä. Tutkielmani tulokset vahvistavat käsitystä siitä, että sosiaalinen toimintakyky edistää merkittävästi toimijuutta ja samalla edesauttaa omassa kodissa asumista.

Heikkinen (2013, 389) korostaa käsitettä aktiivisena vanheneminen, joka sisältää itsenäisen selviytymisen kuuluvia tekijöitä: fyysinen aktiivisuus, ajan tasalla pysyminen, uusien asioiden omaksuminen, sosiaalisten verkostojen ylläpitäminen sekä harrastukset ja muu sosiaalinen osallistuminen. Näitä tekijöitä vahvistamalla voidaan edistää onnistuvaa vanhenemista sekä ehkäistä masentuneisuuden ja yksinäisyyden tunnetta. Myös elämän tarkoituksettomuuden tunteita on mahdollista ehkäistä kiinnittämällä huomiota edellä mainittuihin seikkoihin. (Heikkinen 2013, 389.) Jotta tähän päästäisiin, on tärkeää ymmärtää toimintakyvyn edistämiseen tarvittava monialainen työ, jossa eri alojen ammattilaiset tuottavat oman näkemyksensä yhteisen hyvän eteen. Taina Rantanen (2013, 415) puhuu myös intersektoriaalisesta tarkastelutavasta, jolla pyritään tuottamaan tarkempaa tietoa ikäntyneiden asemasta ja yhdenvertaisuudesta sekä suunnittelemaan entistä parempia, yhteiskunnallisia eroja kaventavia palveluita.

Edelleen tutkielmani vahvistaa käsitystä siitä, että koti voi olla ikäntyneelle mahdollisuuksia avaava tai estävä tekijä, eikä kodin vaikutusta ikäntyneen elämänlaatuun ei ole tunnistettu riittävästi. Näin ollen kotiin liittyvää tutkimusta pitäisi lisätä. (Sixsmith ym. 2014; Virkola 2014.) Lisäksi kotiin liittyvää tutkimusta tulisi lisätä teknologian mahdollisuuksia luovan näkökulman kautta. Ikäntyneiden kotona asumisesta tulee tuottaa monialaista tietoa, joka auttaa arvioimaan ja kehittämään kotona asumista (Rissanen 2015, 294). Tässä tutkielmassani teknologisten apulaitteiden merkitystä ikäntyneiden hyvinvointia lisäävänä tekijänä ei voitu tunnistaa. Yksi selkeä

este tuli haastatteluista esiin, ja se liittyi opastukseen ja käyttöönottoon tai pikemminkin niiden puuttumiseen. Ikääntyneet toivat haastatteluissa esiin, etteivät he saaneet tarpeeksi opastusta siihen, kuinka laitteita käytetään.

Tutkielmani johtopäätös on, toimijuuden osatekijät nivovat toimijuuden monisyiseksi kokonaisuudeksi, jota vahvistavat erityisen paljon sosiaaliset suhteet, etenkin omat lapset ja toimivat naapurisuhteet. Myös sopeutuminen ikääntymisen mukanaan tuomiin muutoksiin auttaa hallinnan tunteen säilymisen itsellä, vahvistaa toimijuutta ja sitä kautta edesauttaa hyvinvointia. Tutkielmani tulos tuottaa lisää tietoa toimijuuden kompleksisuudesta, ja sen eri tekijöiden tunnistamisen välttämättömyydestä ikääntyneisiin liittyvässä keskustelussa.

Lähteet

- Abolfathi Momtaz, Yadollah & Hamid, Tengku Aizan & Ibrahim, Rahimah 2013: Theories and measures of elder abuse. *Psychogeriatrics* 13(3): 182–188.
- Ahosola, Päivi & Lumme-Sandt, Kirsi 2019: Vanhustyön kehittämishankkeet vanhuspalvelujärjestelmän vastuita rakentamassa. *Janus. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti* 27 (3), 228–245.
- Alasuutari, Pertti 1999: Laadullinen tutkimus. Vastapaino. Tampere.
- Alasuutari, Pertti 2007: Yhteiskuntateoria ja inhimillinen todellisuus. Gaudeamus. Helsinki.
- Andersson, Sirpa 2012: Ageing in place –ikäihmisten asumisen ongelmat ja sosiaaliset suhteet. *Gerontologia* 26 (1), 2–13. <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.ulapland.fi/se/g/0784-0039/26/1/ageingin.pdf>. Viitattu 23.10.2019.
- Antikainen- Juntunen, Eija 2014: Psykososiaalinen työ osana gerontologista sosiaalityötä. *Gerontologia* 2, 110–116.
- Cohen, Odeya & Geva, Diklah & Lahad, Mooli & Bolotin, Arkady & Leykin, Dima & Goldberg, Avishay & Aharonson-Daniel, Limor 2016: Community Resilience through the Lifespan – The Potential Contribution of Healthy Elders. *Plos one*. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0148125> Viitattu 20.11.2019.
- Eloranta, Sini & Arve, Seija & Routasalo, Pirkko 2009: Sosiaali- ja terveydenhuollon yhteistyö – avain iäkkään asiakkaan kotona asumisen tukemiseen. *Gerontologia* 3, 136–145.
- EOA Eduskunnan oikeusasiamies. Ratkaisuhaku. Verkkosivut. Viitattu 23.10.2019. <https://www.oikeusasiamies.fi/fi/ratkaisut/-/eoar/522/2014>; <https://www.oikeusasiamies.fi/fi/ratkaisut/-/eoar/2582/2014>; <https://www.oikeusasiamies.fi/fi/ratkaisut/-/eoar/3644/2013>
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2015: Teemahaastahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.). PS-kustannus. Juva, 27–44.
- Evans, Simon 2009: *Community and Ageing. Maintaining quality of life in housing with care settings*. The Policy Press. Bristol.
- Fried, Suvi 2013: Mielen hyvinvoinnin ulottuvuudet. Teoksessa *Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi*. Fried, Suvi & Heimonen, Sirkkaliisa & Jokinen, Pirjo (toim.). Ikäinstituutti. 9–26. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>. (Viitattu 24.9.2019.)
- Granfelt, Riitta 2000: Kertomuksia kodittomuudesta ja marginaalista. Teoksessa *Sosiaalityön tutkimus. Metodologisia suunnistuksia*. Karvinen, Synnöve & Pösö, Tarja & Satka, Mirja (toim.). Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä, 99–116.
- Hautakangas, Helena & Leinonen, Raija & Lyyra, Tiina-Mari 2006: Hyvä elämänlaatu iäkkäiden naisten kokemana. *Gerontologia* (2), 53–66.
- Healy, Karen 2014: *Social work theories in context. Creating frameworks for practice*. Palgrave Macmillan. UK.

- Heikkinen, Eino 2013: Vanhenemisen ulottuvuudet ja vanhenemiseen vaikuttavat tekijät. Teoksessa Gerontologia. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 393–413.
- Helin, Satu & von Bonsdorff, Mikaela 2013: Palvelujärjestelmä terveyden, toimintakykyisyyden ja selviytymisen edistäjänä. Teoksessa Gerontologia. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 426–443.
- Heikkinen, Eino & Kauppinen, Markku & Laukkanen, Pia 2013: läkkäiden ihmisten selviytyminen päivittäisistä toiminnoista. Teoksessa Gerontologia. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 291–314.
- Heikkinen, Hannu L. T. 2018: Kerronnallinen tutkimus. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Valli, Raine (toim.). PS-kustannus. Jyväskylä, 170–187.
- Heikkinen, Riitta-Liisa 2013: Kokemuksellinen vanheneminen. Teoksessa Gerontologia. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 237–244.
- Heikkinen, Riitta-Liisa 2013: Sosiaalinen toimintakyky ja sen arviointikeinot. Gerontologia 27 (4), 386–396. <http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.ulapland.fi/se/g/0784-0039/27/4/sosiaali.pdf>. Viitattu 25.10.2019.
- Heimonen, Sirkkaliisa 2013: Ikäihmisten mielen hyvinvointi ajankohtaisena teemana. Teoksessa Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Fried, Suvi & Heimonen, Sirkkaliisa & Jokinen, Pirjo (toim.). Ikäinstituutti, 1–8. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>. Viitattu 27.11.2019.
- Heimonen, Sirkkaliisa 2013: Lopuksi. Teoksessa Ikääntyminen ja mielen hyvinvointi. Katsaus kirjallisuuteen. Fried, Suvi & Heimonen, Sirkkaliisa & Jokinen, Pirjo (toim.). Ikäinstituutti, 47–49. <https://www.ikainstituutti.fi/content/uploads/2016/08/ik%C3%A4%C3%A4ntyminen-ja-mielen-hyvinvointi.pdf>. Viitattu 27.11.2019.
- Helminen, Pirjo & Karisto, Antti 2005: Vanhustyö muuttuvassa hyvinvointivaltiossa. Teoksessa Laatus vanhustyöhön. Noppari, Eija & Koistinen, Paula (toim.). Tammi. Helsinki, 9–18.
- Hervonen, Antti & Pohjolainen, Antti & Kuure, Kari A. 1998: Vanhene viisaasti. Wsoy. Helsinki.
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme Helena 2001: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.
- Hunt, Stephen 2005: The life course. A sociological introduction. Palgrave Macmillan. New York.
- Hyypä, Markus T. 2013: Sosiaalinen pääoma ja vanheneminen. Teoksessa Gerontologia. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 101–109.
- Hämäläinen, Hans 2017: Perhesukupolvien välinen apu hyvinvointivaltiossa. Janus. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön Tutkimuksen Aikakauslehti 25 (4), 329–333.
- Jokinen, Kimmo 2013: Perhesuhteet ja hyvinvointi. Teoksessa Gerontologia. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 72–83.
- Juhila, Kirsi 2006: Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina. Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat. Vastapaino. Tampere.
- Jyrkämä, Jyrki 2001: Vanheneminen ja vanhuus. Teoksessa Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.). Vastapaino. Tampere, 267–323.

- Jyrkämä, Jyrki 2008: Toimijuus, ikääntyminen ja arkielämä. *Gerontologia* 22 (4), 190–203.
- Jyrkämä, Jyrki 2013: Vanheneminen, arkitilanteet ja toimijuus. Teoksessa *Gerontologia*. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 421–425.
- Jyrkämä, Jyrki & Nikander, Pirjo 2013: Vanheneminen, hoiva ja arkietiikka. Teoksessa *Gerontologia*. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 549–554.
- Kaakkuri-Knuuttila, Marja-Liisa 1998: Käsitteenmuodostus. Teoksessa *Argumentti ja kritiikki*. Lukemisen, keskustelun ja vakuuttamisen taidot. Kaakkuri-Knuuttila, Marja-Liisa (toim.). Gaudeamus. Helsinki.
- Kannasoja, Sirpa 2018: Sosiaalinen toimintakyky – käsitteen suomalainen kehityshistoria. Teoksessa *Sosiaalinen kuntoutuksessa*. Lind, Jari & Härkäpää, Kristiina & Kostamo-Pääkkö, Kaisa (toim.). Lapin yliopistopaino. Rovaniemi, 39–60.
- Karisto, Antti 2008: Satumaa: suomalaiseläkeläiset Espanjan Aurinkorannikolla. Hakapaino. Helsinki.
- Karisto Antti & Seppälä, Ullamaija 2004: *Maukas gradu*. Valmistusvihjeitä tutkielman tekijöille. Vastapaino. Jyväskylä.
- Karvinen, Synnöve 2000: Sosiaalityön tutkimuksen metodologiset jännitteet. Teoksessa *Sosiaalityön tutkimus. Metodologisia suunnistuksia*. Karvinen, Synnöve & Pösö, Tarja & Satka, Mirja (toim.). Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä, 9–31.
- Kemppainen, Tarja & Ojaniemi, Pekka 2012: Tieto ja vaikuttavuuden arviointi käytännön sosiaalityössä. Teoksessa *Sosiaalityön vaikuttavuus* Pohjola, Anneli & Kemppainen, Tarja & Väyrynen, Sanna (toim.). Juvenes Print. Tampere, 43–64.
- Ketola, Outi 1996: Sosiaalihuollosta sosiaaliin oikeuksiin ja sosiaalipalveluasiakkuuteen. Teoksessa *Sosiaalipalvelujen Suomi*. Sipilä, Jorma & Ketola, Outi & Kröger, Teppo & Rauhala, Pirkko-Liisa. Wsoy. Juva, 157–188.
- Kilpeläinen, Arja & Salo-Laaka, Marja 2012: Asiakasosallisuus teknologisoituvassa palvelujärjestelmässä. Teoksessa *Sosiaalityön vaikuttavuus* Pohjola, Anneli & Kemppainen, Tarja & Väyrynen, Sanna (toim.). Juvenes Print. Tampere, 303–322.
- Kinni, Riitta-Liisa 2007: Sosiaalityö vanhuskuntoutujan toimintakykyä määrittämässä. Teoksessa *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.). PS-kustannus. Juva, 219–234.
- Koskinen, Simo & Ahonen, Seija & Jylhä, Marja & Korhonen Anna-Liisa & Paunonen, Marita 1998: *Vanhustyö*. Gummerrus. Jyväskylä.
- Koskinen, Simo 2007: Gerontologisen sosiaalityön muotoutuminen: Kansainvälisiä ja kansallisia kehityslinjoja. Teoksessa *Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä*. Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.). PS-kustannus. Juva, 19–31.
- Koskinen, Simo & Seppänen, Marjaana 2013: Gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa *Gerontologia*. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 444–453.
- Krokfors, Ylva 2012: Näkemyksiä ja kokemuksia gerontologisesta sosiaalityöstä sairaalassa. Teoksessa *Sosiaalityön haasteet*. Tukea ammattilaisten arkeen. PS-kustannus. Juva, 174–194.

- Kröger, Teppo & Karisto, Antti & Seppänen, Marjaana 2007: Sosiaalityö vanhuuden edessä. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.). PS-kustannus. Juva, 7–15.
- Kröger, Teppo & Van Aerschot, Lina & Puthenparambil, Jiby Mathew 2019: Ikääntyneiden hoivaköyhyys. Yhteiskuntapolitiikka 84 (2), 124–134. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137957/YP1902_Krogerym.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Viitattu 24.10.2019.
- Kärnä, Sirpa 2009: Hyvinvoinnin pysyvyyttä ja muutosta kolmannessa iässä. Ikääntyvien henkilöiden elämäntulon seuranta vuosina 1991 ja 2004 Varkauden kaupungissa. Kuopion yliopisto. Kuopio.
- Liikanen, Hanna-Liisa & Kaisla, Susanna & Viljaranta, Liisa 2007: Gerontologisen sosiaalityön pioneerit kentällä. Soccan ja Heikki Waris -instituutin julkaisusarja nro 12. Yliopistopaino. Helsinki.
- Lotvonen, Sinikka & Kyngäs, Helvi & Bloigu, Risto & Elo, Satu 2018: Palvelutaloon muuttaneiden ikääntyneiden mitattu ja itsearvioitu fyysinen toimintakyky 3 ja 12 kuukautta muuton jälkeen. Hoitotiede 30 (1), 27–40.
- Marin, Marjatta 2001: Tarkastelukulmia ikään ja ikääntymiseen. Teoksessa Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.). Vastapaino. Tampere, 17–48.
- Marin, Marjatta 2001: Aikuisuus ja keski-ikäisyys. Teoksessa Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.). Vastapaino. Tampere, 225–265.
- McDonald, Lynn & Thomas, Cynthia 2013: Elder abuse through a life course lens. International Psychogeriatrics 25:8, 1235–1243. <https://search-proquest-com.ezproxy.ulapland.fi/docview/1418152895/fulltextPDF/15AFD2D94EED43C0PQ/1?accountid=11989> Viitattu 24.10.2019.
- Morris, Teresa 2006: Social work research methods. Four Alternative Paradigms. Sage Publications. USA.
- Mullaly, Bob 2007: New structural social work. Don Mills. Oxford University Press.
- Mäki-Petäjä-Leinonen, Anna 2013: Ikääntymisen ennakointi. Vanhuuteen varautumisen keinot. Talentum. Helsinki.
- Mönkkönen, Kaarina 2018: Vuorovaikutus asiakastyössä. Asiakaan kohtaaminen sosiaali- ja terveysalalla. Gaudeamus. Tallina.
- Niemelä, Pauli 2009: Ihmisen toiminnallisuus ja hyvinvointi sosiaalityön teoreettisen ymmärryksen perustana. Teoksessa Sosiaalityö ja teoria. Mäntysaari, Mikko & Pohjola, Anneli & Pösö, Tarja (toim.). PS-kustannus. Jyväskylä, 209–236.
- Niemelä, Pauli 2007: Vanhuus ja turvattomuus. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.). PS-kustannus. Jyväskylä, 167–192.
- Nathanson, Ilene L. & Tirrito, Terry T. 1998: Gerontological Social Work. Theory Into Practice. Springer Publishing Company. New York.
- Noppari, Eija & Leinonen, Satu 2005: Vanhuksen kokonaisvaltaista terveyttä edistävä mielenterveys. Teoksessa Laatu vanhustyöhön. Noppari, Eija & Koistinen, Paula (toim.). Tammi. Helsinki, 36–91.

- Orme, Joan & Shemmings, David 2010: Developing Research Based Social Work Practice. Palgrave Macmillan. New York.
- Palomäki, Sirkka-Liisa & Toikko, Timo 2007: Tekemisen ja kohtaamisen ristiriita vanhustyössä. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.). PS-kustannus. Jyväskylä, 271–287.
- Payne, Malcolm 2005: Modern social work theory. Third edition. First edition 1991. Palgrave Macmillan. New York.
- Perna, Laura & Mielck, Andreas & Lacruz, Maria E. & Emeny, Rebecca T. & Holle, Rolf & Breitfelder, Ariane & Ladwig, Karl H. 2012: Socioeconomic position, resilience, and health behaviour among elderly people. *International Journal of Public Health* 57, 341–349. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00038-011-0294-0> Viitattu 18.11.2019.
- Pirhonen, Jari & Tuominen, Katariina & Jolanki, Outi & Jylhä, Marja 2019: Hyvinvointi vanhuudessa – valmistautumista, sopeutumista, luopumista ja hyväksymistä. *Gerontologia* 33 (3), 105–120.
- Rantamaa, Paula 2001: Ikä ja sen merkitykset. Teoksessa Lapsuudesta vanhuuteen. Iän sosiologiaa. Sankari, Anne & Jyrkämä, Jyrki (toim.). Vastapaino. Tampere, 49–96.
- Rauhala, Pirkko-Liisa 1996: Sosiaalipalvelut käytäntönä. Teoksessa Sosiaalipalvelujen Suomi. Sipilä, Jorma & Ketola, Outi & Kröger, Teppo & Rauhala, Pirkko-Liisa. Wsoy. Juva, 121–155.
- Ray, Mo & Phillips, Judith 2012: Social Work with Older People. Fifth edition. First edition 1983. Palgrave Macmillan. New York.
- Read, Sanna 2013: Elämän tarkoituksellisuuden tunne. Teoksessa *Gerontologia*. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 245–255.
- Rissanen, Sari & Laasonen, Kaisu & Nissinen, Sari & Paronen, Elsa & Spets, Sanna & Hämäläinen, Tuula & Pellinen, Lauri & Häkälä, Niina & Tepponen, Merja 2015: Ikääntyneiden kotiympäristöjen muutostyöt – kahden hankkeen integroivat johtopäätökset. *Gerontologia* (4), 292–296.
- Ronkainen, Suvi & Pehkonen, Leila & Lindblom-Ylänne, Sari & Paavilainen, Eija 2011: Tutkimuksen voimasanat. WSOYpro. Helsinki.
- Rossi, Eeva & Valokivi, Heli 2018: Ikääntyneiden sosiaalinen kuntoutus. Ikääntymispolitiikka ja gerontologinen sosiaalityö. Teoksessa Sosiaalinen kuntoutuksessa. Lind, Jari & Härkäpää, Kristiina & Kostamo-Pääkkö, Kaisa (toim.). Lapin yliopistopaino. Rovaniemi, 149–173.
- Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu 2005: Ikääntyvän henkilön yksinäisyys – haaste hoitotyölle. Teoksessa Laatusuhteiden vanhuustyöhön. Noppari, Eija & Koistinen, Paula (toim.). Tammi. Helsinki, 19–35.
- Rubin, Allen & Babbie Earl R. 2014: Research Methods for social work. Eighth edition. First edition 2011. Cengage Learning. USA.
- Ruuskanen-Parrukoski, Pirkko 2018: Palveluasuminen ikääntyneen asumisen kontekstina. Lapin yliopisto. Rovaniemi.
- Saarenheimo, Marja 2013: Mielenterveys. Teoksessa *Gerontologia*. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 373–380.

- Sainio, Päivi & Koskinen, Seppo & Sihvonen, Ari-Pekka & Martelin, Tuija & Aromaa, Arpo 2013: Iäkkään väestön terveyden ja toimintakyvyn kehitys. Teoksessa Gerontologia. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Jyväskylä, 50–65.
- Salonen, Kari 2007: Ammattitaito ja kompetenssi gerontologisessa sosiaalityössä. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.). PS-kustannus. Jyväskylä, 53–68.
- Salonen, Kari 2002: Vanhussosiaalityö ammattina. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 2. Turun ammattikorkeakoulu. Turku.
- Schiamberg, Lawrence, B. & Gans, Daphna 1999: An Ecological Framework for Contextual Risk Factors in Elder Abuse by Adult Children, *Journal of Elder Abuse & Neglect*, 11:1, 79-103. *Journal of Elder Abuse & Neglect*, Vol. 11(1). https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1300/J084v11n01_05 Viitattu 12.11.2019.
- Seppänen, Marjaana 2006: Gerontologinen sosiaalityö. Yliopistopaino. Helsinki.
- Sixsmith, Judith & Sixsmith Andrew & Fängen A. Malmgren & Naumann, Doerte & Kucseran, Csaba & Tomsone, Signe & Haak, Maria & Dahlin-Ivanoff, Synneve & Woolrych, Ryan 2014: Healthy ageing and home: The perspectives of very old people in five European countries. *Social Science & Medicine* 106, 1–9. <https://www.sciencedirect.com.ezproxy.ulapland.fi/search/advanced?docId=10.1016/j.socscimed.2014.01.006>. Viitattu 11.10.2019.
- Soukiala, Tiina 2015: Sosiaalisen asiantuntijuus gerontologisessa sosiaalityössä. *Gerontologia* 3, 173–180.
- Syrjäläinen, Eija & Eronen, Ari & Värri, Veli-Matti 2007: Johdanto. Teoksessa Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin. Syrjäläinen, Eija & Eronen, Ari & Värri, Veli-Matti (toim.). Tampereen yliopistopaino. Tampere.
- STM Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2019: Hankkeet ja säädösvalmistelut. Toimiva kotihoito Lappiin. (Verkkosivut.) <https://stm.fi/koti-ja-omaishoito/rahoitettavat-hankkeet/toimiva-kotihoito-lappiin> Viitattu 26.9.2019.
- Stuart-Hamilton, Ian 2003: Vanhenemisen psykologia. Suom. Anne Toppi. Oy Unipress Ab. Helsinki.
- Suutama, Timo 2013: Muisti ja oppiminen. Teoksessa Gerontologia. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 216–226.
- SVT Suomen virallinen tilasto 2018: Väestöennuste, Liitetaulukko 1. Väestö ikäryhmittäin koko maa 1900 - 2070 (vuodet 2020-2070: ennuste) Korjattu 18.12.2018. Helsinki: Tilastokeskus. (Verkkosivut.) https://www.stat.fi/til/vaenn/2018/vaenn_2018_2018-11-16_tau_001_fi.html Viitattu 12.11.2019
- Tedre, Silva 2007: Vanhuuden vahvat ja avuttomat. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.). PS-kustannus. Jyväskylä, 95–119.
- THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019: Kotona asumisen ratkaisuja. Verkkosivut. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/kotona-asumisen-ratkaisuja>. Viitattu 24.10.2019.
- Tiikkainen, Pirjo 2013: Sosiaalinen toimintakyky. Teoksessa Gerontologia. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Duodecim. Helsinki, 284–290.
- Tiikkainen, Pirjo 2006: Vanhuusiän yksinäisyys. *Gerontologia* 2. 97–99.

- Tikkanen, Tarja 2013: Elinikäinen oppiminen – kohti aktiivista vanhuutta. Teoksessa Gerontologia. Heikkinen, Eino & Jyrkämä, Jyrki & Rantanen, Taina (toim.). Helsinki, 509–533.
- Tilvis, Reijo 2010: Vanhukset sosiaali- ja terveydenhuollossa. Teoksessa Geriatria. Tilvis, Reijo & Pitkälä, Kaisu & Strandberg, Timo & Sulkava, Raimo & Viitanen, Matti (toim.). Duodecim. Helsinki.
- Topo, Päivi 2005: Teknologia dementiahoidossa – vanhat konstit ja pussillinen uusia. Teoksessa Laatu vanhustyöhön. Noppari, Eija & Koistinen, Paula (toim.). Tammi. Helsinki, 136–146.
- Tornstam, Lars 2011: Maturing into Gerotranscendence. The journal of Transpersonal Psychology, Vol. 43, no. 2. <https://thewisdomfactory.net/wp-content/Readings-for-show/Transcendence%20ageing.pdf>. Viitattu 13.10.2019.
- Tuomaala, Vaula 2018: Vapaasti valittua elämää? Asukkaiden toimijuus asunto ensin – palveluissa. Sosiologia 1, 45–64.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009: Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. Helsinki.
- Törrönen, Maritta 2000: Lapset arjen subjekteina. Reflektiivisen etnografian mahdollisuudet. Teoksessa Sosiaalityön tutkimus. Metodologisia suunnistuksia. Karvinen, Synnöve & Pösö, Tarja & Satka, Mirja (toim.). Jyväskylän yliopistopaino. Jyväskylä, 146–167.
- Vaarama, Marja Karvonen, Sakari, Kestilä, Laura, Moisio, Pasi Mulari Anu 2014: Eriarvoisuus ja syrjäytyminen hyvinvointipolitiikan keskiöön. Teoksessa Suomalainen hyvinvointi 2014. THL.
- Virkola, Elisa 2014: Toimijuutta, refleksiivisyyttä ja neuvotteluja - muistisairaus yksinasuvan naisen arjessa. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä.
- Yle uutiset 2019: Yle uutiset. Verkkosivut 7.11.2019 ja 28.1.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-11045990> ja <https://yle.fi/uutiset/3-10617945> Viitattu 4.11.2019 ja 7.11.2019.
- Yle 2018: Yle uutiset. (Verkkosivut 22.4.2018.) <https://yle.fi/uutiset/3-10172017>. Viitattu 20.10.2019.
- Ylinen, Satu 2008: Gerontologinen sosiaalityö. Gerontologia 3, 172–174.
- Ylinen, Satu & Rissanen, Sari 2007: Tiedonmuodostus gerontologisessa sosiaalityössä. Teoksessa Vanhuus ja sosiaalityö. Sosiaalityö avuttomuuden ja toimijuuden välissä. Seppänen, Marjaana & Karisto, Antti & Kröger, Teppo (toim.). PS-kustannus. Jyväskylä, 33–51.
- Özer-Kemppainen, Özlem 2006: Ikäihmisten asumisen vaihtoehtoja suomalaisessa tietoyhteiskunnassa. Gerontologia 3, 151–153.

AsiakasL	Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista (22.9.2000/812).
Vanhuspalvelulaki	Laki ikääntyneen väestön toimintakyvyn tukemisesta sekä iäkkäiden sosiaali- ja terveystalvuluista (28.12.2012/218).